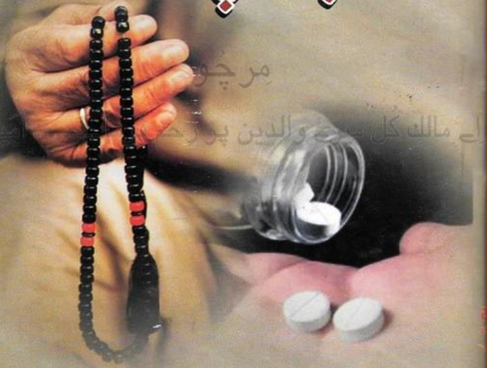
ڈپریشن
سے نجات پانے والے



مرحو
مالک کل میرے والدین پر رح [illegible] آمین

تحقیق وتالیف: **حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی**
پی۔ ایچ۔ ڈی (امریکہ)

ڈپریشن سے نجات پانے والے

تحقیق

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مرچو

اِے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

دفتر ماہنامہ عبقری

مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک

یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور فون نمبر: 042-7552384

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں۔

نام کتاب : ڈپریشن سے نجات پانے والے
تحقیق : حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی
ناشر : دفتر ماہنامہ عبقری
مرکز روحانیت وامن 78/3 'مزنگ چونگی' قرطبہ چوک' لاہور
مطبع : باب السلام پرنٹنگ پریس' 9 پونچھ روڈ اسلامیہ پارک چوبرجی لاہور
قیمت : 200 روپے

مِرچُو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ۔۔۔ آمین

فہرست

مضمون — صفحہ
حال دل ۷
قوت کا خزانہ کہاں ہے؟ ۸
کیا آپ واقعی بیمار ہیں ۱۹
انسان امراض اور علاج ۳۳
ذہن کو جسم سے آزاد کریں ۴۶
لاتعداد بیماریوں کا اصل سبب ۵۶
اس کا معدہ باہر کھلتا تھا ۵۹
جذباتی درد کا ازالہ ۶۰
جھگڑالو خواہشات کا اعصاب پر اثر ۶۰
احساس کمتری اور جسمانی امراض ۶۲
کیا بیماریوں کا نفسیات سے کوئی تعلق ہے؟ ۷۷

مضمون — صفحہ
مرض کی نوعیت کو جانیئے ۷۷
نفسیات میں ترقی کے مراحل ۷۸
کیا دماغی اور جسمانی بیماریاں بھی اس طرح آپس میں ایک دوسرے سے مربوط ہیں؟ ۷۹
ضروری انکشاف ۸۰
غصہ غصہ غصہ ۸۳
''غصہ حماقت سے شروع ہو کر ندامت پر ختم ہوتا ہے'' ۸۴
نفسیاتی امراض ۸۸
معالجاتی دباؤ ۸۸
اچانک خاموش ۹۱

مضمون صفحہ
بے اطمینانی ۹۳
امیر ہونے کا خبط ۹۶
ناممکنات کے حصول کی خواہش ۹۷
اور پھر ''تشویش'' میں مبتلا ہو جانا ۹۸
پروفیسر ارشد جاوید ۹۸
علاج ۹۹
تفکرات سے نجات ۱۰۳
دباؤ کا مقابلہ کیسے کریں؟ ۱۰۵
صحت پر اس کے اثرات ۱۰۵
ذہنی دباؤ ۱۰۶
جسمانی دباؤ ۱۰۶
اس کا علاج ۱۰۶
کچھ اور تدابیر ۱۰۷
بڑی تبدیلیاں ۱۰۷
صحت مند رہیے ۱۰۷
تمباکو کے استعمال سے بچیے ۱۰۷
حقیقت پسند بنیے ۱۰۸
مضمون صفحہ
فیصلے سوچ سمجھ کر کیجیے ۱۰۸
ہنستا بولتا خاندان ۱۰۸
کام کی منصوبہ بندی کیجیے ۱۰۸
مسائل میں شرکت کیجیے ۱۰۹
دوست بنائیے ۱۰۹
نفسیاتی مسائل ۱۱۰
ہائی بلڈ پریشر کی علامات ۱۱۰
ہائی بلڈ پریشر کے اسباب ۱۱۱
نفسیاتی رجحانات ۱۱۱
تخریبی رجحانات پر قابو پائیں ۱۱۳
اپنے آپ میں تبدیلی پیدا کریں ۱۱۶
ایک ہی قسم کے لوگوں میں نہ اٹھیں بیٹھیں ۱۱۶
اسلاف کے کارنامے ۱۱۸
تنگ مزاجی ۱۲۳
جسمانی بیماری ذہنی روگ؟ یا ۱۲۶
وہم۔ مالیخولیا ۱۲۹

مرچو
اے مالک میرے والدین پر رحم فرما ---- آمین

مضمون صفحہ
وہم کی مثال ۱۳۰
وہم کی ایک اور مثال ۱۳۲
وہم کی تیسری مثال ۱۳۳
ذہنی دباؤ کا تسلسل ۱۳۵
سٹریس سے مقابلہ بذریعہ خوراک ۱۳۷
سٹریس (ذہنی دباؤ) کی پہچان کا چارٹ ۱۳۸
سٹریس سے نجات کے طریقے ۱۴۰
انجیر ۱۴۱
کاشتہ انجیر کا غذائی استعمال ۱۴۳
عقل کا پہیہ جام ۱۴۴
نفسیات کی کرشمہ سازیاں! ۱۴۹
سدا جوان رہیے ۱۵۱
نفسیاتی کلوننگ سے جسمانی کلوننگ تک ۱۵۳
نفسیاتی و روحانی تعمیر ۱۵۹
احتیاطی تدابیر ۱۶۱
مضمون صفحہ
ملیریائی مچھر کا دشمن مچھر ۱۶۱
اچھی شخصیت اور صحت کے گُر ۱۶۳
خودکشی کا رویہ، تدارک اور کنٹرول ۱۶۷
موڈی یا مزاجی کیفیت ۱۷۲
خودشناسی کا حصول ۱۷۵
امید بہار ۱۷۹
پُرامن زندگی کا پیراہن ۱۹۴
تفریح شجر ممنوعہ ہرگز نہیں ۱۹۷
تعمیری اور تخریبی تفریح ۱۹۷
اسلام اور تفریح ۱۹۸
سیرت النبویؐ ۱۹۸
صحابہ کرامؓ کا دور ۱۹۹
تفریح سے دوری کے اثرات ۲۰۰
تھکا ذہن اندھا ہوتا ہے ۲۰۱
کارکردگی میں کمی ۲۰۱
تفریح کے بغیر ۲۰۲
مادہ پرستی ۲۰۲

مضمون	صفحہ	مضمون	صفحہ
وقت کیسے نکالا جائے؟	۲۰۳	مطالعہ کیجئے	۲۰۵
زندگی میں توازن لائیے	۲۰۳	اپنا گھر جہنم بننے سے بچائیں	۲۰۶
افراد خانہ کے ساتھ وقت گزارنا	۲۰۳	خودکشی کیوں؟	۲۱۰
رشتے داروں اور احباب سے		جب جذبات مسئلہ بن جائیں	۲۱۳
ملاقات	۲۰۴	استفادہ	۲۱۴
تفریح کا نظام الاوقات	۲۰۵		

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

حال دل

دل پریشان ہے کسی چیز میں دل نہیں لگتا مایوسی ہے میں مر کیوں نہیں جاتا لوگوں مجھے مار ڈالو میں خودکشی کرلوں گا یا کبھی کبھی خودکشی کے خیالات آتے ہیں۔

یہ تمام کیفیات ڈیپریشن کہلاتی ہے۔ معاشی زندگی میں بدحالی ضروریات کا پورا ہونا ہیں خواہشات کی کبھی تکمیل نہ ہوسکنا انسان کو پریشان کر دیتا ہے۔

انسان کی ویرانی سبب ہی یہی ڈیپریشن ہے

حقیقت یہی ہے کہ انسانی پریشانی کا علاج صرف اور صرف قرآن اور سنت میں ہے۔

آیئے ہم اس پریشان مرض کا علاج تجویز کریں میں یقین سے کہتا ہوں اگر کسی بھی اس کتاب کو یقین سے پڑھ لے تو اس کا کامیاب علاج انشاء اللہ تعالیٰ۔

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

78/3 مزنگ چونگی یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ
جیل روڈ لاہور 042-7552384

* * *

قوت کا خزانہ کہاں ہے؟

نفسانفسی کا عالم ہے، اطمینان اور چین ناپید ہے۔ گھر کے تمام افراد مل کر کھاتے ہیں تو بھی روزمرہ ضروریات پوری نہیں ہوتیں۔ پریشانی اور آنے والے کل کے خوف اور بے یقینی کی کیفیت نے پاکستانیوں کے اعصاب کو کچل ڈالا ہے۔

بیماری کوئی بھی ہو اس کے متعدد باعث ہوتے ہیں۔ ایک وقت تھا کہ لوگ صرف گندم کھا کر صحت مند رہتے تھے۔ قدبت اتنے تھے کہ ساڑھے پانچ فٹ قد کے آدمی کو لوگ ٹھگنا کہہ دیا کرتے تھے۔ آج کل ساڑھے پانچ فٹ کا جوان قد آور کہلاتا ہے۔ اس دور کی نعمت یہ تھی کہ اشیائے خوردنی میں ملاوٹ نہیں تھی۔ گندم میں قدرت کی عطا کی ہوئی وہ تمام تر غذائیت موجود تھی جو انسانی جسم کی نشوونما کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ کوئی شخص غیر معمولی جسمانی تھکن محسوس کرتا تھا تو ایک گلاس دودھ پی لیا کرتا تھا۔ لوگ مولی، گاجر، شلغم وغیرہ کھاتے اور تندرست رہتے تھے۔ آج ہم ان نعمتوں سے محروم ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ہم میں سے کوئی بھی یہ دعویٰ نہیں کر سکتا کہ وہ تندرست ہے۔ غذا کی بجائے ہم دوائیاں کھاتے اور زندہ رہتے ہیں۔ اس کی ذمہ داری جہاں حالات پر عائد ہوتی ہے وہاں ہم خود بھی بری الذمہ نہیں۔ ہم نے اپنے رجحانات ہی بدل ڈالے ہیں۔

ان حالات میں جہاں امراض میں اضافہ ہوا وہاں امراض کے اسباب میں بھی اضافہ ہو گیا ہے۔ آج کل کئی امراض کا باعث غذائیت کی کمی ہے۔ دوسرا سبب ذہنی اور نفسیاتی ہے۔ غذائیت کی کمی کو آپ وٹامن اور نمکیات کی کمی کہہ لیں۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ اکثر مرد اور عورتیں اپنے آپ میں ایسی علامت محسوس کرتی ہیں جن کا تعلق ذہن سے ہے۔ مثلاً اداسی، گھبراہٹ، خوف، غصہ وغیرہ۔ ہمارے نوجوان طبقے میں یہ علامات زیادہ پائی جاتی ہیں۔ ان سے کچھ جسمانی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ یہ وٹامن 'بی' کی کمی کے اثرات ہیں۔

ان اثرات کو اگر میں طبی زبان میں بیان کرنے لگوں تو بات پیچیدہ اور شاید ناقابل فہم بھی ہو جائے گی۔ میں بالکل عام اور قابل فہم زبان میں بات کروں گا۔ وٹامن 'بی' کی کمی سے جو ذہنی علامات پیدا ہوتی ہیں ان کی تفصیل یہ ہے۔ مزاج میں چڑچڑاپن، یکسوئی کا فقدان، بے چینی، گھبراہٹ اور اداسی، تذبذب اور اضطراب، وہم اور وسوسے، ایسا خوف جس کی کوئی وجہ نظر نہیں آتی۔ مگر ذہن کئی وجوہات تخلیق کر لیتا ہے۔ قوت حافظہ کی کمزوری، ہمدردی اور تیمار داری کی طلب اور خواہش، اپنے آپ کو مظلوم اور بے سہارا سمجھنا، مزاج (موڈ) کا اتار چڑھاؤ۔ جھگڑے کی علت اور شکست خوردگی کا احساس۔

جسمانی نقائص کی فہرست بھی کم طویل نہیں۔ سر درد یا سر میں گرانی محسوس ہوتی ہے۔ جسم ٹوٹا رہتا ہے۔ پنڈلیوں میں اکڑاؤ اور دکھن رہتی ہے۔ معدے میں نقائص پیدا ہوتے ہیں۔ زبان کے دائیں بائیں، منہ کے اندر اور مسوڑھوں پر باریک دانے یا چھالے ابھر آتے ہیں۔ پھل بیری بھی ہو جاتی ہے جس سے جلد پر سفید دھبے پڑنے اور پھیلنے لگتے ہیں۔ پھیپھڑوں میں بلغم کا اجتماع اور انجماد ہو جاتا ہے جو کوتاہ دمی اور مسلسل کھانسی کا باعث بنتا ہے۔ جنسی جبلت پر مردنی چھا جاتی ہے اور سب سے زیادہ خطرناک اثر یہ کہ اعصابی نظام کمزور پڑ جاتا ہے۔ انسانی مشینری کا دارومدار اعصابی نظام پر ہوتا ہے۔ یہ بگڑ جائے تو کہا نہیں جا سکتا کہ کیا کیا امراض پیدا ہوں گے۔ بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں۔

پھر ہوتا یوں ہے کہ ذہنی علامات سے جسمانی عارضے پیدا ہوتے ہیں اور جسمانی عارضوں سے ذہن مزید علیل ہوتا ہے۔ رونے اور آنسو بہانے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی سے خودکشی کی خواہش یا ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ شکوک اتنے زیادہ پیدا ہوتے ہیں کہ انسان مذہب اور معاشرت کی پابندیوں سے بیزار ہو جاتا ہے۔ رجحان میں خودسری اور سرکشی بھی غالب آ جاتی ہے مگر اتنی جرأت نہیں ہوتی کہ مریض خودسر اور سرکش ہو سکے۔

ہمارے ہاں یہ خرابی پیدا ہو گئی ہے کہ علاج معالجے میں گہری چھان بین اور تفصیلی معائنے کا رواج نہیں رہا۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ کسی بھی ڈاکٹر کے کلینک میں دیکھو مریضوں کا ہجوم نظر آتا ہے۔ ایک ڈاکٹر کے لئے یہ ممکن ہی نہیں کہ وہ ہر مریض کا تفصیلی

معائنہ کرے۔ وہ ظاہری علامات مریض سے سن کر نسخہ لکھ دیتا ہے۔ ذہنی علامات یعنی اداسی اور بے خوابی کی شکایت سن کر ڈاکٹر مسکن (ذہن کو سکون دینے والی) یہ علاج نہیں بلکہ ان کا عادی ہو جانے سے مرض بگڑتا ہے۔ دوسری خرابی یہ ہے کہ شہروں میں خون، تھوک، پیشاب وغیرہ ٹیسٹ کرنے والوں اور ایکسرے لینے والوں کی بھرمار ہو گئی ہے۔ ان لوگوں کو اپنا کاروبار چلانا ہے۔ چنانچہ ان میں سے بعض نے بعض کاروباری قسم کے معالجوں کے ساتھ سودا طے کر رکھا ہے۔ ضرورت ہو نہ ہو معالج مریض کو کسی نہ کسی ٹیسٹ کی پرچی دے کر کہتا ہے کہ فلاں سے ٹیسٹ کرانا، وہ پیسے تھوڑے لے گا۔ یہاں تک معلوم ہوا ہے کہ بعض بے اصول ڈاکٹروں نے اپنی ٹیسٹ لیبارٹریاں کھول کر وہاں الگ ملازم رکھ لئے ہیں۔ انہیں دولت کمانے کا ذریعہ بنانے کیلئے یہ ڈاکٹر بیشتر مریضوں کو اپنی لیبارٹری میں بھیج دیتے ہیں۔

ہمارے ہاں ایک خطرہ اور بھی ہے۔ یہ ہے ''طاقت کی دوائیوں'' کی بھرمار۔ دوا فروشوں کے ہاں وٹامن کی گولیوں، آئرن ٹانک، بی کمپاؤنڈ گولیوں اور انجکشنوں وغیرہ کے انبار پڑے ہیں۔ ان کے ساتھ ایک پرچہ بھی ہوتا ہے، جس میں علامات اور نقائص کی فہرست ہوتی ہے اور دوائی کو آب حیات کا درجہ دیا ہوا ہوتا ہے۔ پڑھے لکھے لوگ یہ پرچہ پڑھتے اور کسی ڈاکٹر سے پوچھے بغیر دوائی (ٹانک) لے لیتے ہیں۔ بعض کم پڑھے لکھے دوا فروش سے کہتے ہیں...... ''طاقت کی کوئی دوائی دے دیں''...... خطرہ یہ بھی ہے کہ دوا فروش کسی مستند ڈاکٹر کا نسخہ دیکھے بغیر دوا دے دیتا ہے۔ لوگ وٹامن کی گولیاں بے دھڑک لیتے رہتے ہیں۔ بعض وٹامن بعض مریضوں کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کا جسم کسی ایک وٹامن سے مالا مال ہو اور آپ ملے جلے وٹامن کے ساتھ یہ بھی کھاتے رہیں۔ ہمیشہ یاد رکھئے کہ وٹامن کی زیادتی بھی نقصان دیتی ہے۔

دوسرے وٹامن جسم میں موجود رہتے ہیں اور جسم انہیں استعمال کے لئے محفوظ رکھتا ہے مگر وٹامن 'بی' کو جسم محفوظ نہیں رکھ سکتا اور جسم اس کا استعمال بھی زیادہ کرتا ہے۔ 'بی' کے عام طور پر تین اجزا (بی 1-بی 2-بی 12) استعمال ہو رہے ہیں۔ یہ تینوں گولی یا کیپسول یا

سیرپ یا انجکشن کی صورت میں مل جاتے ہیں۔ اگر آپ ایک بار پھر ان اثرات اور علامات پہ نگاہ ڈالیں جو 'بی' کی کمی سے پیدا ہوتے ہیں تو آپ کو یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ ان میں کمی کیوں واقع ہوتی ہے۔ آج کا دور افراتفری، ذہنی انتشار اور پریشانیوں کا دور ہے۔ روپے پیسے کی افراط ہو گئی اور مفلسی بھی ساتھ ساتھ رہی۔ آمدنی کی نسبت مہنگائی میں اضافہ ہوا۔ زندہ رہنے کے لئے مشقت میں اضافہ ہوا۔ لوگوں میں بیداری پیدا ہوئی تو روپیہ کمانے کے غلط طریقے سوچ لئے گئے۔ معاشرے میں بے اطمینانی اور معاشی کوائف میں عدم توازن پیدا ہوا۔ اللہ نے جنہیں دولت دی وہ عیاشی اور تن آسانی کی طرف مائل ہوئے۔ چائے، سگریٹ، شراب اور دیگر نشہ آور اشیاء کا استعمال عام ہوا۔ بداخلاقی بڑھی زندگی میں تصنع آ گیا۔ غذا اور رہن سہن میں قدرتی پن اور سادگی نہ رہی۔ لوگ مرغن غذائیں کھانے لگے جو ذائقے کے لحاظ سے اعلیٰ مگر غذائیت سے خالی تھیں۔ یہ لوگ ضروری وٹامن سے محروم ہو گئے اور جو بمشکل دال روٹی کھا سکتے تھے وہ ملاوٹ کا شکار ہوئے۔ ان کے لئے غذائیت ناپید ہو گئی۔ مالی پریشانیاں لاحق ہوئیں تو نیندیں حرام ہو گئیں۔ صورت یہ پیدا ہو گئی کہ محنت زیادہ اور غذا کم۔

جذباتی لحاظ سے یہ تبدیلی ہوئی کہ لوگوں کی توجہ باعزت طریقے سے زندہ رہنے کی جدوجہد پر مرکوز ہو گئی تو گرد و پیش کے لوگوں سے، ہمسائیگی کے حقوق سے ایک دوسرے کے لئے ایثار کرنے سے اور معاشرتی اقدار سے توجہ ہٹ گئی۔ حالات تیزی سے بدلتے گئے، انسان مشین بن گئے اور نوبت ان حالات تک پہنچی جن کی لپیٹ میں ہم آج آئے ہوئے ہیں۔ نفسانفسی کا عالم ہے، اطمینان اور چین ناپید ہے، گھر کے تمام افراد مل کر کماتے ہیں تو بھی روزمرہ ضروریات پوری نہیں ہوتیں۔ پریشانی اور آنے والے کل کے خوف اور بے یقینی کی کیفیت نے پاکستانیوں کے اعصاب کو کچل ڈالا ہے۔ اس ذہنی کیفیت میں جسم وٹامن 'بی' کا استعمال زیادہ کرتا ہے۔ ہماری غذا میں ملاوٹ تو ہوتی ہے۔ وٹامن 'بی' (اور دوسری غذائیت بھی) نہیں ہوتی اس لئے جسم 'بی' کو استعمال کر لیتا ہے کہیں سے کمی پوری نہیں

کر سکتا۔

میں نے معاشرے کے دونوں درجوں (امیر اور غریب) کی حالت بیان کر دی ہے۔ امیر سادگی سے دستبردار ہو کر غذائیت سے محروم ہو گئے ہیں اور غریبوں کو غربت اور ملاوٹ کی وجہ سے غذائیت نہیں ملتی۔ اس محرومی کے ساتھ پریشانیوں نے ان کے جسم کھوکھلے کر دیئے ہیں۔ میں ان لوگوں کو غریب ہی کہوں گا جن کے ہاں فالتو پیسہ نہیں۔ میں اس دور کا آدمی ہوں جب ایک سو روپیہ ماہوار کمانے والا امیر کہلاتا تھا۔ اب پانچ چھ ہزار روپیہ کمانے والا غریب سمجھا جاتا ہے۔

ہمارے گھرانوں میں خاطر تواضع کا رواج بھی نقصان دہ ہے۔ میزبان سموسے، پکوڑے، اور پیسٹریاں وغیرہ پیش کرتے ہیں اور مہمان یہ نقصان دہ اشیاء کھا جاتے ہیں۔ ایک تو یہ اشیاء نقصان دہ ہیں دوسرے یہ بے وقت کھائی جاتی ہیں۔

طبی پہلو سے ہٹ کر معاشرتی اور معاشی پہلو دیکھیں تو بھی یہ خاطر تواضع نقصان دہ ہے۔ ہمارے ہاں میزبانی اتنی مہنگی ہے کہ اکثر گھرانے اس کے متحمل نہیں ہو سکتے لیکن رسم و رواج کی پابندی اتنی لازمی سمجھی جاتی ہے کہ ادھار لے کر بھی میزبانی کے اخراجات پورے کئے جاتے ہیں۔ چائے کے ساتھ چار پانچ چیزیں رکھی جاتی ہیں۔ میزبان جب اپنے مہمان کے ہاں مہمان بن کر جاتا ہے تو ایسی ہی خاطر تواضع کی توقع لے کر جاتا ہے۔ مہنگائی کے اس دور میں یہ ضروری ہو گیا ہے کہ میزبان اور مہمان کے درمیان معاہدہ ہونا چاہئے کہ خاطر تواضع نہیں کی جائے گی۔ جو حاضر ہے وہ پیش کیا جائے گا۔ مشکل یہ ہے کہ ہم نے کئی ایک مشکلات خود ہی اپنے اوپر ٹھونس رکھی ہیں۔ ان کے اثرات جسمانی بھی ہیں نفسیاتی بھی۔ قرض لے کر جو خاطر تواضع کی جاتی ہے وہ ذہن پر بوجھ بنی رہتی ہے۔ اس کا ذمہ دار مہمانوں کو ٹھہرایا جاتا ہے۔

اس خاطر تواضع کا طبی پہلو یہ ہے کہ مہمان ناقص تیل میں تلے ہوئے سموسے اور دیگر ناقص اشیاء جو پرکشش ہوتی ہیں، مفت سمجھ کر کھا تو جاتے ہیں لیکن ان کے اثرات پر غور نہیں

کرتے۔ یہ اشیاء ایسا زہر نہیں جو آپ کو بے ہوش یا بیمار کر دے گا۔ فوری طور پر اس کا کوئی اثر ظاہر نہیں ہوتا مگر آپ جب یہ ناقص اشیاء جسم میں ٹھونستے رہتے ہیں تو آپ ان امراض کا شکار ہو جاتے ہیں جو میں نے بیان کئے ہیں۔

میں کہنا یہ چاہتا ہوں کہ اچھی غذا کھانے کی بجائے اگر آپ ناقص اشیاء کھانا چھوڑ دیں تو اسی سے آپ کی صحت پر نہایت اچھا اثر پڑے گا۔ دوسرا زریں اصول یہ ہے کہ بے وقت کچھ نہ کھائیں۔ صبح ناشتہ، دوپہر کا کھانا، پھر رات کا کھانا، پچھلے پہر ہلکی پھلکی چائے کے ساتھ کچھ کھا لیں لیکن مقوی غذا، ایسی غذا نہ کھائیں جو دیر سے ہضم ہوتی ہو۔ ان چار اوقات کے درمیان کچھ نہ کھائیں۔ اگر آپ پچھلے پہر چائے کی بجائے ایک آدھ سیب یا ناشپاتی یا کوئی اور موسم کا پھل کھا لیں تو اور زیادہ بہتر ہوگا۔ طبی اصول یہ ہے کہ معدے کو ہر وقت بھر کر نہ رکھیں۔ صرف اس وقت کھائیں جب معدہ خالی ہو۔ اسے آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔

اچھی غذاؤں کا نام لو تو اکثر لوگوں کا دھیان دودھ، بادام اور خالص گھی کی طرف چلا جاتا ہے۔ پاکستان کی بیشتر آبادی ایسی مہنگی غذائیں صرف خواب میں دیکھ سکتی ہے۔ تو اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ ان غذاؤں کے بغیر صحت مند رہنا ممکن نہیں۔ صحت مند غذا سے مراد سادہ غذا ہے یا ایسی اشیاء جن میں مطلوبہ وٹامن ہوں۔ میں چونکہ وٹامن 'بی' کی بات کر رہا ہوں اس لئے انہی غذاؤں کا ذکر کروں گا جن میں وٹامن 'بی' ہوتی ہے۔ یہ وٹامن گندم کے دانے میں افراط سے پائی جاتی ہے۔ آج کل توڑے میں بند آٹا خریدنے کا رواج عام ہو گیا ہے۔ یہ خالص نہیں ہوتا۔ آپ گندم خرید کر خود پسوائیں اور استعمال کریں۔ ہمارے دیہاتی گھرانوں میں یہ نعمت پائی جاتی ہے۔ شہری اصحاب بھی ذرا کاوش کریں تو گندم مل سکتی ہے۔ زمانے کے انداز ایسے بدلے ہیں کہ گھر گھر دستی چکی ہوتی تھی۔ عورتیں خود آٹا پیس لیتی تھیں۔ اگر آپ پرانے رواج کو اپنا کر گھر میں چکی رکھ لیں تو آپ وٹامن 'بی' جیسی نعمت سے محروم نہیں رہیں گے۔

چاول میں بھی وٹامن 'بی' موجود ہوتی ہے۔ لیکن چاول کو بازار میں بھیجنے سے پہلے جس

مشینی عمل سے گزارا جاتا ہے اس سے 'بی' ضائع ہو جاتی ہے۔ یہ وٹامن چاول کی بھوسی میں ہوتی ہے۔ گھروں میں چاول کو جب ابال کر کھایا جاتا ہے تو بھی یہ 'بی' سے خالی ہوتا ہے کیونکہ یہ وٹامن پیچھ میں چلی جاتی ہے۔ چاول سے 'بی' حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اسے قدرتی حالت میں رکھا جائے اور گھی کے تڑکے سے پکایا جائے۔ ایک دور میں لوگوں میں یہ علامات پیدا ہونے لگیں جو میں نے مضمون کے آغاز میں بیان کی ہیں۔ ڈاکٹروں کو نئے امراض کا سامنا ہوا۔ انہوں نے یہ مشاہدہ بھی کیا کہ پیٹ اور سینے کے وہی امراض جو عام قسم کی دوائیوں سے ٹھیک ہو جایا کرتے تھے اب قابو میں نہیں آتے۔ ذہنی اور نفسیاتی امراض میں اضافہ ہو گیا۔ خودکشی کے رجحان اور خودکشی کی وارداتوں میں بھی اضافہ ہو گیا۔ پٹھوں کے اکڑنے کی شکایت بھی زیادہ ہو گئی۔

ڈاکٹروں نے سر جوڑے، ماہرین نے ان کے مشاہدات کو جانچا پرکھا اور تجربے کئے۔ ان کے مشاہدات اور تجربات کا حاصل یہ انکشاف تھا کہ جسم کو وٹامن 'بی' نام کی بھی ایک چیز کی ضرورت ہوتی ہے چنانچہ وٹامن 'بی' دریافت ہوئی۔ پھر یہ معلوم کیا گیا کہ یہ کون سی خوراک میں پائی جاتی ہے۔ امریکہ میں چند ایک انسانوں کو ایسی غذاؤں سے جو وٹامن 'بی' کی حامل تھیں محروم رکھ کر باقی تمام وٹامن، نمکیات اور پروٹین وغیرہ کی حامل غذائیں دی گئیں۔ چند دنوں بعد ان انسانوں میں اداسی کا رجحان دیکھا گیا۔ پھر غصہ پیدا ہونے لگا کرتے کرتے ان میں سے بعض نے خودکشی کی کوشش کی۔ ان میں وہ تمام ذہنی اور جسمانی عوارض پیدا ہوئے جو 'بی' کی کمی سے پیدا ہوتے ہیں۔ اس وٹامن کے جو اجزا دریافت کئے گئے ان کی تعداد دس بتائی جاتی ہے لیکن منظر عام پر یا عام استعمال میں آنے والے چار ہیں...... بی1-بی2-بی6-بی12- زیادہ تر استعمال بی1-بی6-بی12- زیادہ تر استعمال 1-6-12 کا ہوتا ہے۔ تجربہ کار ڈاکٹر مریض کی ضرورت کے مطابق ان میں کوئی ایک یا دو تجویز کرتے ہیں یا تینوں کا کمپاؤنڈ۔

پاکستان میں یہ وٹامن ذرا اوپر سے پہنچی تھی۔ مجھے یاد ہے کہ کچھ عرصہ بی کمپلیکس کے

انجکشن بلیک میں بکتے رہے ہیں۔ اکیلی 'بی بی 1' تو ملتی ہی نہیں تھی۔ اب یہ اس کی افراط ہے۔ بہر حال میں یہ کہہ رہا تھا کہ پاکستان کے باشندوں کی غالب اکثریت تعلیم سے بے بہرہ ہے جو لوگ تعلیم یافتہ ہیں وہ بھی اپنی طبی ضروریات اور مسائل کو کم ہی سمجھتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ وہ دوائیوں اور ڈاکٹروں کے سہارے کے محتاج رہتے ہیں۔ دوائیوں کی اتنی بھرمار ہو گئی ہے کہ لوگ دوائیوں کے عادی ہو گئے ہیں۔ یہاں تک مشاہدہ کیا گیا ہے کہ ایک طرف تو لوگ یہ شکایت کرتے ہیں کہ ڈاکٹر بہت مہنگے نسخے لکھ دیتے ہیں مگر کوئی ڈاکٹر دوا فروش سے خریدنے کے لئے دوائیاں نہ لکھ دے اور اس نسخے میں انجکشن نہ ہو تو مریض شکایت کرتے ہیں کہ ڈاکٹر نے توجہ نہیں دی، اپنے پاس سے مکسچر اور گولیاں دے کر ٹرخا دیا ہے۔

میں نے عرض کیا ہے کہ ہمارے ہاں بہت سے امراض کے اسباب نفسیاتی اور اعصابی ہیں اور یہ کسی نہ کسی وٹامن، خصوصاً 'بی' کی کمی کا نتیجہ ہیں۔ اس دور میں ایسے امراض کا نام و نشان نہ تھا جن کی فہرست آپ نے اوپر پڑھی ہے۔ وٹامن 'بی' کے نام سے غالباً ڈاکٹر بھی واقف نہیں تھے۔ کھانسی، نزلہ اور معدے کے امرض پر لوگ گھریلو ٹوٹکوں اور خوراک کے ردوبدل سے قابو پالیا کرتے تھے۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ کھانے پینے کی ہر چیز میں غذائیت ملتی تھی۔ ذہنی لحاظ سے بھی لوگ مطمئن تھے۔ ایک دوسرے کے کام آتے اور دکھ سکھ بٹتے تھے۔ پیسے کی پوری قیمت وصول ہوتی تھی۔ اب وہی انسان ہیں مگر علیل اور اداس۔ پھر اس کا علاج کیا ہو؟ اب آپ کو ان حالات میں ہی نجات کا راستہ تلاش کرنا پڑے گا۔ ملاوٹ کا کوئی انسدادی اقدام نظر نہیں آتا۔ شہروں میں تو ہوا بھی خالص نہیں ملتی۔ ہمارے پس گندم ایک نعمت تھی۔ اس کا جو آٹا بازاروں میں دستیاب ہے اس میں نہ جانے کیا کچھ ملا ہوا ہوتا ہے۔ یہ ملاوٹ تو بعد میں کی جاتی ہے، ایک زہریلی ملاوٹ گندم پیدا ہونے سے پہلے ہی کر دی جاتی ہے۔ یہ ہے مصنوعی کھاد۔ پھر جب فصل اُٹھ آتی ہے تو اس پر کیڑے مارنے والی دوائیوں کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے جو زہر ہوتا ہے۔ مصنوعی کھاد اور کیڑے مار دوائیوں کے ذرات کا کچھ حصہ ہمارے جسموں میں بھی داخل ہو جاتا ہے۔

مِرچُو

اس زہر کے ساتھ ساتھ جب سگریٹ اور چائے کا استعمال ہوتا ہے تو اس تباہی کا تصور کرنا مشکل نہیں جو جسم میں بپا ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں لال مرچ اور چٹ پٹی اشیاء کا بھی استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ ایک اور خرابی یہ ہے کہ اکثر خواتین و حضرات کھانے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے۔ کھانے کے دو اوقات کے علاوہ جس وقت جو کچھ بھی سامنے آئے کھا جاتے ہیں۔

'بی' کا خزانہ سبزیوں میں بھی ہے۔ سلاد کو ہمیشہ یاد رکھیں۔ دونوں وقت کھانے کے ساتھ سلاد کھائیں۔ گاجر، مولی اور کچا شلغم نہ بھولیں۔ ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے درمیان کینٹین کی چائے اور سموسوں کی بجائے کبھی گاجر، مولی اور شلغم کھا لیا کریں۔ اس کے نتائج آپ کو حیران کر دیں گے۔ جلد صاف اور ملائم اور چہرہ نکھر آئے گا۔ دودھ انڈے اور مچھلی میں بھی وٹامن پایا جاتا ہے۔ دالوں میں بھی ملتا ہے۔ دال چھلکوں والی استعمال کریں تو اور زیادہ بہتر ہے۔ کالے چنے شوربے والے پکائیں۔ اس شوربے کو آپ چنوں کی یخنی کہہ سکتے ہیں۔ یہ یخنی پئیں۔

ذرا غور فرمائیں کہ میں نے پستہ اور بادام کی بات نہیں کی۔ سونے، چاندی اور مردارید کے کشتوں کا مشورہ نہیں دیا۔ ایک غریب گھرانے کے بجٹ کو سامنے رکھ کر غذا تجویز کی ہے۔ یہ ذہن سے اتار دیں کہ مرغن اور مقوی غذاؤں کے بغیر آپ صحت مند نہیں رہ سکتے۔ میں نے مشاہدہ کیا ہے کہ بعض لوگوں کو مقوی غذائیں بیمار کر دیتی ہیں۔ مقوی غذاؤں کے لئے ورزش اور کھیل کود کی ضرورت ہے۔ جس کا رواج ہی ختم ہو گیا ہے۔

صحت مند غذاؤں کے ساتھ ساتھ پانی اور ہوا کی اہمیت کو بھی یاد رکھیں۔ پانی زیادہ پئیں۔ صبح بستر سے نکلتے ہی پانی کا ایک گلاس ضرور پئیں۔ اس سے پیٹ صاف ہوگا۔ کھانے کے دوران پانی پئیں۔ اس کے علاوہ جسم کو آکسیجن کی پوری مقدار دیں۔ یہ ایک ایسی چیز ہے۔ جس کی طرف کم ہی توجہ دی جاتی ہے۔ اگر جسم کو آکسیجن کی پوری مقدار نہ ملے تو اس کی جگہ کاربن ڈائی آکسائیڈ بھری رہتی ہے۔ اس کے اثرات یہ ہیں کہ جسمانی نقاہت اور دل گھبراہٹ [illegible] ہوتی ہے۔ خون آکسیجن سے محروم رہ کر کچھ اور خرابیاں پیدا کرتا ہے۔ جلد مرجھا جاتی ہے۔

آکسیجن حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ علی الصبح باہر نکل جائیں۔ جسم کو سیدھا رکھ کر تیز چلیں۔ بازو پوری طرح آگے اور پیچھے لے جائیں۔ کم و بیش دو میل چلیں۔ پھر لمبے سانس لیں۔ پھیپھڑوں کو ناک کے راستے ہوا سے بھر لیں۔ ایک دو سیکنڈ سانس روک کر منہ کے راستے ہوا خارج کریں۔ یہ عمل آٹھ دس مرتبہ کریں۔ پھر ہلکی پھلکی ورزش کریں اور لمبے سانس لینے کے عمل کو دہرائیں۔ شام کو بھی باہر جا کر لمبے سانس لیں۔ دن کو بھی وقت ملے تو دو چار منٹ کے لئے یہ عمل کریں۔

آپ جو ورزشیں کرتے ہیں ان کے متعلق یہ احتیاط کریں کہ جسم اتنا زیادہ نہ تھکے کہ پٹھے دکھنے لگیں۔ وہ ورزش پہلوانوں کی ہوتی ہے۔ جس سے جسم کو تھکا دیا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ پہلوان بے تحاشا غذا کھاتے ہیں۔ ایسی ورزش اور اتنی زیادہ غذا سے جسم تو بن جاتا ہے اور طاقت بھی بے پناہ حاصل ہو جاتی ہے مگر دماغی لحاظ سے پہلوان اوسط درجہ انسان سے نیچے رہ جاتا ہے۔ آپ اگر پہلوانوں اور باکسروں کو پرائیویٹ زندگی میں دیکھیں تو وہ آپ کو اکثر اونگھتے ہوئے ملیں گے۔ ان میں دماغی مستعدی بہت کم ہوتی ہے۔ آپ کو ایسی ورزشوں کی ضرورت ہے۔ جو جسم کو زیادہ سے زیادہ حرکت دیں اور تھکن کم سے کم ہو۔ ان سے آپ کو جسمانی صحت اور دماغی مستعدی حاصل ہوگی۔ آکسیجن پوری ملے گی اور دل کا فعل صحیح رہے گا۔

وٹامن 'بی' کے ضائع ہونے کا ایک ذریعہ اور بھی ہے جو ہمارے نوجوانوں میں خطرناک حد تک مقبول ہے۔ یہ ہے فحاشی جو فلموں، رسالوں اور ناولوں میں کھلے بندوں اور عام ملتی ہے۔ ایسی فلمیں اور تحریریں جو ذہنی لذت مہیا کرتی ہیں انسان کے ذہن کو ایسے تصوروں کی آماجگاہ بنا دیتی ہے جو ذہنی خود لذتی کی عادت پیدا کرتی ہے۔ انسان تصوروں میں عشق و محبت اور اختلاط سے لطف اندوز ہوتا رہتا ہے۔ اسے کبھی کبھی یہ خیال آتا ہے کہ یہ

تو محض تصور ہے تو اسے افسوس ہوتا ہے کہ یہ تصور عملی صورت اختیار نہیں کرتا۔ اس سے ایک تشنگی پیدا ہوتی ہے جس کی تسکین کے ذرائع سوچے جاتے ہیں۔ یہ ذہنی آوارگی اور تصویر پرستی وٹامن 'بی' کی بہت سی مقدار کو کھا جاتی ہے۔ اس مقدار کو آپ بچا سکتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ جنسی خیالات، غصے اور حسد سے ذہن کو پاک رکھیں۔

اگر آپ احتیاط اور پرہیز کریں تو آپ 'بی' کے ضیاع کو بچا سکتے ہیں اور اگر آپ میں دو علامات موجود ہوں جو میں نے مضمون کے آغاز میں بیان کی روشنی میں غور کریں کہ آپ جو غذا کھاتے ہیں اس میں وٹامن 'بی' ہے یا نہیں۔ اس وٹامن کے ضائع ہونے کے دیگر ذرائع بھی آپ کے ہاں موجود ہوں گے۔ اس کمی کو پورا کرنے کی کوشش کریں۔ اگر علامات میں شدت ہے تو دوا فروش سے 'بی' کمپاؤنڈ کے کیپسول لے لیں۔ ایک کیپسول صبح اور ایک شام کھانے کے بعد لے لیں۔ یہ لازمی ہے کہ اپنی غذا میں ردو بدل کریں۔ کیپسول زیادہ عرصے تک نہ لیں۔ ایک شیشی ختم کر کے چند دن وقفہ دیں۔ اگر علامات میں کمی نہ آئے تو کسی مستند اور بااصول ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

یہ بنیادی اصول یاد رکھیں کہ ذرا ذرا سی بیماری کے لئے دوائیوں پر انحصار نہ کریں۔ ناقص غذا کا عادی ہوتے ہوئے وٹامن کی گولیوں پر بھروسہ نہ کریں۔ اپنے جسم کی مشینری کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ اپنے ذہنی رجحان کا دیانتداری سے جائزہ لیں۔ خود دیکھیں کہ آپ میں فلاں نقص یا مرض کیوں پیدا ہوا ہے۔ ہوسکتا ہے آپ نے یا حالات نے آپ کے اعصابی نظام کو تباہ کر رکھا ہو۔ اگر آپ طب ونفسیات کے اصولوں کے پابند رہیں گے تو دوائیوں سے نجات حاصل کرسکیں گے۔ (ا)

* * *

کیا آپ واقعی بیمار ہیں

مریضوں جیسے رجحان سے چھٹکارا حاصل کریں

ایک ایسا مسئلہ سامنے آگیا ہے جس نے یہ مضمون لکھنے پر مجبور کردیا ہے۔ یہ مسئلہ دراصل ایک بہت بڑا خطرہ ہے اور یہ ایک بڑا ہی خطرناک فراڈ ہے۔ میں قارئین کو خبردار کرنا اپنا فرض سمجھتا ہوں۔

میں خاصے عرصے سے ملک کے بڑے اردو اخباروں کے جمع ایڈیشن دیکھ رہا ہوں۔ ہم اس دور کے لوگ ہیں جب صحافت یعنی اخبار نویسی بڑا ہی پروقار پیشہ اور معاشرے کا مقدس شعبہ ہوا کرتا تھا۔ بڑے بڑے سیاسی لیڈر ایڈیٹروں اور رپورٹروں کو جھک کر سلام کیا کرتے تھے۔ پاکستان سے پہلے برصغیر کی صحافت کا مقام بڑا ہی بلند تھا لیکن اب ہمارے اخباروں نے ایسا کاروباری رنگ پکڑ لیا ہے جیسے شہروں کی سڑکوں پر ویگنیں ایک دوسری سے آگے نکل جانے اور زیادہ سے زیادہ سواریاں اٹھانے کے لئے مقابلے کی دوڑ لگایا کرتی ہیں۔

ملک کی سیاست میں جو دراصل جماعتی سیاست اور پاور پالیٹکس ہے، اخبار اپنا جو کردار پیش کر رہے ہیں، وہ کسی پہلو قابل تعریف نہیں۔ میں اس پر اپنے خیالات اور اپنی رائے کا اظہار نہیں کروں گا۔ میرے موضوع کا تعلق سیاست کے ساتھ نہیں طب ونفسیات کے ساتھ ہے۔

اخباروں نے ایک دوسرے کے مقابلے میں اپنی اپنی سرکولیشن بڑھانے کے لئے جو غیر صحافیانہ اور غیر شریفانہ طریقے اپنا رکھے ہیں ان میں ایک یہ ہے کہ ہر روز آدھا صفحہ فلمی دنیا کی خبروں اور ایکٹریسوں کی تصویروں کے لئے ریزرو کر دیا گیا ہے۔ جمعہ میگزین کے سرورق پر عورت کی رنگین تصویر ہوتی ہے۔ میگزین کے درمیانی دو صفحوں پر سرورق والی حسینہ کے

کئی پوز چھاپے جاتے ہیں اور کوشش یہ ہوتی ہے کہ ہر پوز جنسی جذبات کو مشتعل کرنے والا ہو۔

اخباروں کو عوام کی زبان کہا گیا ہے اور اخباروں کا بنیادی مقصد اور فرض یہ ہے کہ عوام کو صحیح صورت حال سے آگاہ کریں اور غیر جانبدار رہیں لیکن اخبار اپنا یہ رول بھلا بیٹھے ہیں۔ اب اخباروں کا مقصد ہے زیادہ سے زیادہ دولت کمانا۔ اس مقصد کی برآری کے لئے جو حربے استعمال کئے جاتے ہیں ان سے میں صرف ایک پر تبصرہ کروں گا کیونکہ اس کا تعلق لوگوں کی صحت، امراض اور علاج معالجے کے ساتھ ہے۔ میں دیکھ رہا ہوں اور ہر مخلص اور دردمند معالج دیکھ رہا ہے کہ اخباروں کے بعد میگزین کسی نہ کسی مرض میں مبتلا لوگوں کو گمراہ کر رہے ہیں۔

ہر اخبار نے اپنے جمعہ میگزین کو مقبول بنانے کے لئے طب وصحت کا کالم شروع کیا تھا لیکن مضامین کی صورت میں نہیں بلکہ اس صورت میں کہ مریض اپنا مرض لکھتے ہیں اور ڈاکٹر صاحب دوائیاں لکھ دیتے ہیں اب اخباروں نے اپنا جمعہ میگزین میں تین تین ڈاکٹروں کے کالم شروع کر دیئے ہیں۔ تینوں ہومیو پیتھ ہیں۔ اس کے علاوہ ایک ایک حکیم کو بھی شامل کر لیا گیا ہے، اور یہی نہیں، ایک روحانی معالج بھی شامل ہے اور ایک اخبار نے روزانہ آپ کی قسمت کا حال بھی شروع کر دیا ہے۔ اسی اخبار نے ایک خاتون دست شناس کو بھی شامل کر لیا ہے۔

امراض اور مسائل میں اُلجھا ہوا انسان بچ کے جائے گا کہاں!

میں اپنے قارئین کو پہلے ان طبی مشوروں کی درپردہ حیثیت بتا دوں پھر مرض، مریض اور علاج کے جسمانی اور نفسیاتی پہلو پر بات کروں گا اور مجھے امید ہے کہ میں کم از کم قارئین کو فریب کاری کے اس جال سے نکال لوں گا۔

جمعہ میگزین میں ان ڈاکٹروں کے کالموں کو ذرا غور سے پڑھیں۔ ہر ڈاکٹر کے کلینک کا پورا ایڈریس دیا ہوا ہوتا ہے پھر یہ ڈاکٹر صاحب کتنے سے کتنے بجے تک کلینک میں ملتے ہیں۔ ان میں سے بعض ڈاکٹروں نے ایک سے زیادہ شہروں میں اپنے کلینک بنا رکھے ہیں۔ ان کے کالموں میں ان کے پروگرام بھی شائع ہوتے ہیں کہ ڈاکٹر صاحب فلاں دن فلاں جگہ اتنے سے اتنے بجے تک مریضوں کو دیکھتے ہیں۔

مریضوں کے جو خطوط ان کالموں میں چھاپے جاتے ہیں۔ ان میں چار پانچ خط یوں ہوتے ہیں...... ''ڈاکٹر صاحب، میں بالکل گنجا ہو گیا تھا۔ آپ کی دوائی استعمال کی تو دو مہینوں بعد میرے بال اگ آئے ہیں'' ...... یا یہ کہ...... ''میں تو زندگی سے ہی مایوس ہو گئی تھی۔ آپ کی دوائی سے میرے اندرونی نظام کے سارے نقائص ٹھیک ہو گئے ہیں۔''

''آپ کی دوائی کھائی تو میرے چہرے کے کیل مہاسے بالکل ختم ہو گئے ہیں۔''

''آپ کی دوائیوں نے مجھے دمے سے نجات دلا دی ہے۔''

ایسے خطوط ہر کالم میں شامل ہوتے ہیں اور ہر خط کے نیچے ڈاکٹر صاحب نے لکھا ہوتا ہے کہ یہ دوائیاں تھوڑا عرصہ اور کھائیں۔ ساتھ دوائیوں کے نام لکھے ہوتے ہیں۔

سمجھنے کی کوشش کریں قارئین کرام! یہ ڈاکٹروں نے اپنی بنائی ہوئی دوائیوں کی پبلسٹی کا ایک ذریعہ بنا رکھا ہے۔ یہ خطوط ان ڈاکٹروں کے اپنے لکھے ہوئے ہوتے ہیں۔ سیدھے سادھے لوگ جو ڈاکٹروں اور اخباروں کی اس کاروباری ذہنیت کو نہیں سمجھتے وہ یہ سمجھے بیٹھے ہیں کہ اخباروں والوں نے یہ اہتمام عوام کی راہنمائی اور سہولت کیلئے کر رکھا ہے۔

اصل حقیقت یہ ہے کہ ان ڈاکٹروں اور حکیموں کو اخبار جو آدھا صفحہ یا جتنی بھی جگہ دیتے ہیں اس کے اخبار والے ان سے پیسے چارج کرتے ہیں۔ ڈاکٹروں اور حکیموں کے اس سوال وجواب کے سلسلے کی حیثیت بالکل وہی ہے جو عام اشتہاروں کی ہوتی ہے۔ میں نے ذاتی طور پر معلوم کیا ہے۔ اخباروں والے ان ڈاکٹروں اور حکیموں سے عام اشتہاروں کی نسبت زیادہ رقم چارج کرتے ہیں۔ چونکہ یہ اشتہار ہیں اس لئے ڈاکٹروں میں اپنے ایڈریس اور مریضوں کو دیکھنے کے پروگرام بھی دے دیتے ہیں۔ یہ جو خطوط اس قسم کے چھپے ہوئے ہوتے ہیں کہ آپ کی دوائی سے مجھے بہت افاقہ ہوا ہے، یہ صحیح نہیں ہوتے بلکہ یہ ڈاکٹر صاحب کی پبلسٹی کا ایک حربہ ہے۔

میں اخباروں کے مالکان پر کوئی الزام عائد نہیں کرتا کیونکہ اخباروں اور رسالوں وغیرہ

کو اشتہاروں سے ہی آمدنی ہوتی ہے۔ اگر وہ ان ڈاکٹروں اور حکیموں سے ان کی پبلسٹی کا بل وصول کرتے ہیں تو یہ کوئی جرم نہیں۔ اس پبلسٹی سے یہ ڈاکٹر اور حکیم لاکھوں روپیہ ماہوار کما رہے ہیں۔

افسوس یہ دیکھ کر ہوتا ہے کہ ڈاکٹروں اور حکیموں کی پبلسٹی کے اس طریقے میں ایک فریب کاری اور اچھا خاصا فراڈ رہا ہے، پھر مزید افسوس یہ دیکھ کر ہوتا ہے کہ لوگوں کی صحت کے ساتھ کھیلا جا رہا ہے۔ کوئی انسان بیمار پڑتا ہے تو موت اس کے قریب آ جاتی ہے، زندگی اور موت میں تھوڑا سا ہی فرق رہ جاتا ہے۔ مریض کو اس وقت دیانتدار ڈاکٹر اور کسی پرخلوص انسان کی ضرورت ہوتی ہے جو اس کے ساتھ ہمدردی کی دو چار باتیں کرے مگر یہاں یہ عالم ہے کہ اخبار، ڈاکٹر اور حکیم دولت بٹورنے کی نیت سے مریضوں کے ساتھ دھوکہ کر رہے ہیں۔

کوئی بھی ایسا ڈاکٹر جس کے دل میں بنی نوع انسان کی محبت ہوتی ہے اور اس کے ساتھ اسے یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ علیل انسانوں کے لئے مسیحا ہے وہ اس قسم کی گھٹیا پبلسٹی نہیں کیا کرتا کیونکہ پیسے کی بجائے اس کے دل میں انسانوں کا پیار موجزن ہوتا ہے۔

ایک امراض تو وہ ہوتے ہیں جو اچانک حملہ کرتے ہیں مثلاً ملیریا، ٹائیفائڈ، گلے کی خرابی، نزلہ زکام اور کھانسی وغیرہ۔ ان امراض کے مریض کسی نہ کسی ڈاکٹر کے پاس چلے جاتے ہیں۔ دوسرے امراض ایسے ہوتے ہیں جو آہستہ آہستہ جسم کے اندر پرورش پاتے رہتے ہیں اور انسان کمزور ہوتا چلا جاتا ہے یا ان کے اثرات کسی نہ کسی رنگ میں جسم پر ظاہر ہو جاتے ہیں، مثلاً دمہ، بواسیر، چہرے پر کیل مہاسے وغیرہ، بالوں کا گرنا، عورتوں کی اندرونی خرابیاں، اسہال، معدے اور آنتوں کا السر اور مردانہ کمزوری وغیرہ۔ آج کل ہمارا نوجوان طبقہ اس کمزوری میں اتنا زیادہ مبتلا ہے جیسے یہ طاعون کی طرح ایک وبا بن گئی ہو۔

یہ دوسری قسم کے امراض مریضوں کو بہت ہی پریشان کرتے ہیں لیکن مریض اس وقت پریشان ہونے لگتے ہیں جب امراض خطرناک صورت اختیار کر چکے ہوتے ہیں یعنی

جب امراض اتنے پرانے ہو جاتے ہیں کہ ڈاکٹر کو ان پر قابو پانے کے لئے بہت ہی محنت کرنی پڑتی ہے۔ ہمارے ملک کے لوگوں میں یہ خرابی پائی جاتی ہے کہ وہ اپنے جسم میں کسی مرض کی ابتدا دیکھتے ہیں تو اسے کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ اگر توجہ دیتے بھی ہیں تو کوئی دیسی ٹونکا سا لے لیتے ہیں مثلاً قبض یا معدے کی کسی بھی خرابی کی صورت میں ہاضمے کی کوئی عام سی پھکی یا چورن یا کوئی دست آور دوائی لے لیتے ہیں۔ پھر معدہ مزید بگڑتا چلا جاتا ہے اور مریض اپنے آپ کو مریض نہ سمجھتے ہوئے عارضی اثر والی دیسی یا ولائتی دوائیاں لیتا رہتا ہے۔ حتیٰ کہ مرض جڑ پکڑ چکا ہوتا ہے۔

کرانک ہو جانے والے ہر مرض کے ساتھ ابتداء میں مریض ایسا ہی سلوک کرتے ہیں۔ پرہیز تو وہ بالکل ہی نہیں کرتے۔ جوں ہی آپ اپنے اندر کسی مرض کی ابتدا دیکھیں تو فوراً پرہیز کی طرف توجہ دیں اور اس کے ساتھ ہی اپنی روزمرہ غذا پر توجہ دیں اور جائزہ لیتے رہیں کہ کیا چیز کھانے سے تکلیف بڑھتی ہے۔ ابتدا میں کھانے پینے کی عادات میں تبدیلی کر لیں اور خوراک میں ردوبدل کر لیں تو مرض پر وہیں قابو پایا جا سکتا ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ دمے کے مریض جب ابتدائی سٹیج پر ہوتے ہیں تو وہ گرد و غبار سے بچے رہنے کی کوشش نہیں کرتے، تیل میں تلی ہوئی اشیاء، آئس کریم اور اس قسم کی ناقص اشیاء کھاتے رہتے ہیں۔ اسی طرح جنسی کمزوری محسوس کرنے والے لوگ اپنی بری عادات جاری رکھتے ہیں اور اس کے ساتھ مرغن اور مقوی غذائیں اس توقع پر کھاتے رہتے ہیں کہ جو طاقت وہ ضائع کر رہے ہیں وہ ان غذاؤں سے پوری ہوتی رہے گی۔

خواتین کا معاملہ اور ہی زیادہ دگرگوں ہے۔ کہ جو خواتین اندرونی امراض کے علاج کے لئے آتی ہیں وہ ان امراض کو اندرونی کرانک اور پیچیدہ کرنے کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ اندرونی امراض کی طرف توجہ نہ دینے کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ ہماری خواتین میں اتنی شرم و حیاء پائی جاتی ہے کہ اپنا کوئی اندرونی نقص اور مخصوص ایام کی بے قاعدگی کا تو وہ اپنے خاوندوں کے ساتھ بھی ذکر نہیں کرتیں۔ ہمیں بتایا گیا ہے کہ لڑکیاں شادی سے پہلے یا کچھ

بعد اپنی ماؤں یا ساسوں کو بتاتی بھی ہیں کہ وہ اپنے اندرونی نظام میں یہ خرابی محسوس کر رہی ہیں تو کیا ماں اور کیا ساس یہ جواب دیتی ہے...... ’’یہ کوئی خرابی نہیں، ہمارے ساتھ بھی اس عمر میں ایسے ہی ہوتا آیا تھا۔‘‘

میں کرانک اور پیچیدہ امراض کے حوالے سے جو بات کہنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ جمعہ میگزینوں والے ڈاکٹروں اور حکیموں کے جال میں یہی مریض پھنستے ہیں جو سال ہا سال سے بیمار چلے آ رہے ہیں۔ ان میں سے کوئی مریض اشتہاری ڈاکٹر کو اس توقع پر خط لکھتا ہے کہ ڈاکٹر یا حکیم مفت مشورہ اور نسخہ دے گا لیکن یہ معالج ایسا جال بچھاتے ہیں کہ مریض اس میں سے نکل نہیں سکتا اور وہ پہلے سے زیادہ خراب ہوتا ہے۔

میں اپنے اصل موضوع کی طرف آنے سے پہلے یہ بتا دینا چاہتا ہوں کہ سنڈے میگزینوں میں جو ڈاکٹر اس غیر شریفانہ اور غیر پیشہ ورانہ طریقے سے اپنی پبلسٹی کر رہے ہیں یہ سب ہومیو پیتھی ہیں۔ میں آپ کو ہومیو پیتھی کے متعلق یہ بتا دوں کہ یہی ایک ایسا طریقہ علاج ہے جو مریض کو مستقل طور پر مرض سے نجات دلا دیتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ ڈاکٹر قابل ہو اور وہ انسانی جسم کی تمام تر مشینری کو سمجھنے کے علاوہ علم نفسیات میں بھی دسترس رکھتا ہو۔ ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں مریض کی نفسیات کا عمل دخل خاصی اہمیت کا حامل ہے۔ یہ طریقہ علاج جو قدرت کے اصولوں کے عین مطابق ہے، سٹیتھو سکوپ، تھرمامیٹر اور طرح طرح کے لیبارٹری، ٹسٹوں کا محتاج نہیں ہوتا۔ اگر ڈاکٹر محسوس کرے کہ فلاں ٹسٹ اشد ضروری ہے تو وہ یہ ٹسٹ کروائے گا۔ ہومیو پیتھی میں تشخیص کے لئے مکمل تفتیش Thorough Investigation کی جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ اتنی محنت وہی ڈاکٹر کرے گا جسے مریض کے ساتھ روحانی دلچسپی ہوگی اور اپنے پیشے کے تقدس کو جانتا اور سمجھتا ہوگا۔ اسے فیس بھی ملے گی اور دوائیوں کے پیسے بھی لیکن جس ہومیو پیتھک ڈاکٹر کی دلچسپی مریض کی بجائے پیسے کے ساتھ ہوگی اس کا علاج کامیاب نہیں ہوگا۔

سنڈے میگزینوں میں ہومیو پیتھک جو دوائیاں تجویز کرتے ہیں یہ ہومیو پیتھی کی میٹیریا میڈیکل میں نظر نہیں آتیں۔ ان ڈاکٹروں نے مختلف دوائیوں کے اپنے اپنے کمپاؤنڈ بنا رکھے ہیں اور اپنے اپنے نام دیئے ہوئے ہیں۔ یہ تو کہا جا سکتا ہے کہ یہ ہومیو پیتھک دوائیوں کے کمپاؤنڈ ہیں لیکن یہ دعویٰ نہیں کیا جا سکتا ہے کہ ہومیو پیتھی ان کمپائنڈوں کو صحیح تسلیم کرتی ہے۔

اس پر بھی غور کریں کہ ہومیو پیتھی کی کوئی بھی دوائی تجویز کرنے کا یہ طریقہ بالکل غلط ہے کہ مریض نے چند سطروں میں اپنا ایک مرض لکھا اور ڈاکٹر صاحب نے اپنی ہی بنائی ہوئی ایک دوائی تجویز کر دی۔ اس طرح اخباروں میں دوائیوں کے نام لکھ دینے کا ایک نقصان یہ بھی ہوتا ہے کہ دوسرے مریض جو اسی مرض یا اس سے ملتے جلتے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں وہ بغیر کسی ڈاکٹر کے مشورے کے یہی دوائیاں استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

شعبہ طب و نفسیات میں ایسے خطوط آتے ہی رہتے ہیں کہ میں نے فلاں اخبار کے سنڈے میگزین میں ایک ڈاکٹر یا حکیم کی دوائی کا نام پڑھا۔ چونکہ میرے مرض کی علامات اس سے ملتی جلتی تھیں اس لئے میں نے یہ دوائی لینی شروع کر دی۔ مجھے امید تھی کہ یہ دوائی اچھا اثر کرے گی لیکن مجھ پر الٹا ہی اثر ہوا ہے۔

یہاں میں کہہ سکتا ہوں کہ یہ مریضوں کی غلطی ہے کہ وہ ایسے فریب کار معالجوں کے فریب میں آ جاتے ہیں لیکن ملک کے سب سے بڑے اخبار اپنے عوام کے ساتھ فراڈ کرنے پر اتر آئیں اور محض دولت کمانے کی خاطر فریب کار ڈاکٹروں اور حکیموں کو اس قدر پرکشش پبلسٹی دے رہے ہوں تو مریضوں کا اس فریب میں آ جانا عین قدرتی ہے۔ یہ تو مریضوں کی جانوں کے ساتھ کھیلنے والا معاملہ ہے۔

اب میں کوانک امراض کے مریضوں کی نفسیات کا کچھ ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ ہمارے ملک میں مریضوں کی نفسیات قابل اور مخلص ڈاکٹروں کے لئے ایک تکلیف دہ مسئلہ ہے۔ بیشتر مریض کسی ایک ڈاکٹر کو علاج کا موقع نہیں دیتے۔ مہینے دو مہینے فیس ہی بلکہ ہفتے دو ہفتے

بعد ڈاکٹر بدلتے ہیں۔ اس طرح ان کی زندگی ڈاکٹروں، حکیموں اور عاملوں کے چکروں میں گھومتے اور خراب ہوتے گذر رہی ہے۔ ہزاروں روپیہ برباد کر کے بھی انہیں کچھ گزر حاصل نہیں ہوتا۔

علاج کے سلسلے میں پہلا قدم یہ ہے کہ جوں ہی آپ کو کوئی تکلیف محسوس ہونے لگے یا کسی مرض کی پہلی علامت ظاہر ہو تو اسی وقت روزمرہ خوراک میں ذرا سا ردو بدل کر لیں۔ یہ طریقہ اوپر بیان ہو چکا ہے۔ کسی بھی ڈاکٹر یا حکیم کے ہاں جانے سے پہلے کسی مستند اور عقلمند سے مریض سے اس معالج کے متعلق پوچھ لیں۔ اصل خرابی یہ ہے کہ لوگ اس ڈاکٹر کو زیادہ قابل سمجھتے ہیں جس کے پاس مریضوں کا رش زیادہ ہو اور جو فیس زیادہ لیتا ہو اور جو انجکشن ضرور لگائے۔ اس کے متعلق سنی سنائی کرامات پر لوگ یقین کر لیتے ہیں۔

اناڑی، عطائی اور اشتہاری ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس جانے والے مریضوں میں ایسے بھی ہوتے ہیں جو یہی رٹ لگائے چلے جاتے ہیں...... ’’کوئی فائدہ نہیں، میرا مرض لاعلاج ہے‘‘...... یہ وہ لوگ ہیں جو دراصل ٹھیک ہونا ہی نہیں چاہتے کیونکہ بیمار رہنا ان کی عادت ہو گئی ہے اور اس کے ساتھ ہی وہ توجہ اور ہمدردی حاصل کرنے کے خواہشمند رہتے ہیں۔

ہمارے ملک میں علاج معالجے کے نظام میں بھی اب مسیحائی نہیں رہی۔ یہ اب کاروبار بن گیا ہے۔ سپیشلسٹ ڈاکٹروں کی فیسیں سن کر ہی ہوش ٹھکانے نہیں رہتے۔ مریضوں کی اتنی بھرمار کہ کسی بھی ڈاکٹر کے کلینک میں تل دھرنے کو جگہ نہیں ہوتی۔ ڈاکٹروں کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ ہر مریض کو تسلی اور اطمینان سے دیکھ سکیں۔ ایک تو بیشتر ڈاکٹروں کا یہ رجحان کہ دلچسپی فیس کے ساتھ ہے مریض کے ساتھ نہیں، دوسرے یہ کہ ڈاکٹر ہر مریض کو اچھی طرح دیکھ ہی نہیں سکتے اور تیسری لعنت یہ کہ بازار میں جو دوائیاں ملتی ہیں وہ دو نمبر یعنی جعلی ہوتی ہیں۔ اگر کوئی دوائی صحیح ملتی ہے تو اس کے اجزاء پورے نہیں ہوتے۔

یہ میں ایلو پیتھک ادویات کی بات کر رہا ہوں جنہیں عرف عام میں انگریزی دوائیاں کہتے ہیں۔ یہ ہمارے ملک کی بدنصیبی ہے کہ حکومت کی طرف سے ڈاکٹروں پر، دوا ساز

مرچو

کمپنیوں پر، جعلی دوائیوں پر اور ہومیو پیتھی کے ان ڈاکٹروں پر جو اپنی اپنی پیٹنٹ دوائیاں بنا لیتے ہیں، کوئی چیک اور کوئی کنٹرول نہیں نہ ان کی قیمتوں پر کوئی کنٹرول ہے۔ یہ سب دھاندلی اور لوٹ کھسوٹ رشوت کی بدولت ہو رہی ہے۔

ان حالات میں جو میں نے بیان کیے ہیں، ہمارے ملک میں علاج معالجے کا نظام مشکوک ہی نہیں کرپٹ بھی ہو گیا اور عوام کے خون پسینے کی کمائی بھی لٹ رہی ہے اور ان کی صحت بھی۔ دوسری بدنصیبی یہ کہ یہ دور امراض کا دور ہے۔ پاکستان میں ایک تو فضا میں وہ آلودگی ہے جس نے ساری دنیا کو لپیٹ میں لے رکھا ہے اور دوسرے وہ غلاظت اور کوڑا کرکٹ ہے جس کے ڈھیر شہروں میں نظر آتے ہیں اور صفائی کا کوئی انتظام نہیں۔ اشیاء خوردنی میں زہریلی ملاوٹیں بھی لوگوں کو بیمار کر رہی ہیں۔

اس صورت حال سے یہ اشتہاری ڈاکٹر اور حکیم فائدہ اٹھا رہے ہیں اور اخباروں والے بجائے اس کے کہ عوام کی فلاح و بہبود کا خیال رکھتے اور عوام کو ان کاروباری ڈاکٹروں سے محفوظ رکھتے، انہوں نے ان ڈاکٹروں کی پبلسٹی شروع کر رکھی ہے اور ان سے بے تحاشہ دولت کما رہے ہیں۔

ان اشتہاری ڈاکٹروں اور حکیموں سے یہ توقع نہیں رکھی جا سکتی کہ میرا یہ مضمون پڑھ کر ان کے دلوں میں مریضوں کے لئے رحم پیدا ہو جائے گا اور اخباروں والے ان کی پبلسٹی بند کر دیں گے یہ مریضوں کا کام ہے کہ وہ ان کے جال میں نہ آئیں لیکن مریضوں کی ایک قسم ایسی ہے جن کی زندگی ڈاکٹروں، حکیموں اور عاملوں کے چکر میں گزر رہی ہے۔ یہ کرانک امراض کے مریض ہیں۔

میں نے اپنی اتنی زیادہ عمر میں ایسے سینکڑوں مریض دیکھے ہیں جو سدا بیمار رہتے ہیں اور مجمعے لگانے والے حکیموں سے لے کر سپیشلسٹ ڈاکٹروں تک سے علاج کرواتے رہتے ہیں۔ میں نے ایسے مریض بھی دیکھے ہیں جو بیک وقت حکمت کی، ایلو پیتھی کی ہومیو پیتھی کی بھی دوائیاں لے رہے تھے۔ شعبۂ طب و نفسیات کے کیسوں میں سے ایک کیس مجھے دکھایا

گیا۔ ان صاحب اسی جسمانی کمزوری کے مریض ہیں جو جنسی انحراف سے خود پیدا کی جاتی ہے۔ یہ کوئی لاعلاج مرض نہیں بلکہ یہ کوئی مرض ہے ہی نہیں۔ اس کے لئے دوائیاں موجود ہیں لیکن یہ صاحب بہت جلدی میں تھے اور معجزے کی توقع رکھتے تھے۔

ایک روز وہ شعبۂ طب ونفسیات کے کلینک سے دوائی لے کر نکلے تو راستے میں نظر ایک ایلوپیتھک ڈاکٹر کے بورڈ پر پڑ گئی۔ اس ڈاکٹر نے بورڈ پر اپنے نام اور ڈگریوں کے نیچے لکھا ہے...... ”ماہر امراض مخصوصہ۔ مردانہ وزنانہ“ ...... یہ صاحب اس ڈاکٹر کے پاس چلے گئے۔ ڈاکٹر نے ایک دوائی اپنے پاس سے دی۔ ایک انجکشن لگایا اور دوائیاں لکھ دیں۔

اس ڈاکٹر کے کلینک سے نکلے اور تھوڑی ہی دور ہمارے اس مریض کو فٹ پاتھ پر ایک ”حکیم“ بیٹھا دکھائی دیا۔ اس نے اپنے آگے دوائیوں کی تھیلیاں قرینے سے رکھی ہوئی تھیں۔ یہ جانتے ہوئے کہ حکیم فٹ پاتھوں پر نہیں بیٹھا کرتے' ہمارا مریض اس جعلی حکیم کے پاس بیٹھ گیا۔ یہ فراڈیے زبان کے جادوگر ہوتے ہیں۔ ہمارے مریض نے اپنی مخصوص کمزوری کا ذکر کیا تو اس شخص نے ایک بادامی رنگ کا پوڈر دے کر اسے کہا کہ یہ سنکھیے کا کشتہ ہے۔

مجھے بتایا گیا کہ دو اڑھائی مہینے بعد یہ مریض شعبۂ طب ونفسیات کے ڈاکٹر صہیب بٹ صاحب کے پاس آیا۔ اس کے چہرے سے پتہ چلتا تھا جیسے وہ قبر سے نکل کر آیا ہو۔ دو اڑھائی مہینوں میں وہ ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا۔ اس نے پریشانی کے عالم میں خود یہ بات سنائی جو میں نے آپ کو سنائی ہے۔ فٹ پاتھ پر بیٹھے ہوئے اس جعلی حکیم نے اسے سنکھیے کا جو کشتہ دیا تھا وہ معلوم نہیں کیسی زہریلی چیز تھی جس نے اس تیس بتیس سال کے جوان آدمی کو پچپن سال کا بوڑھا بنا دیا۔

ڈاکٹر صہیب صاحب نے اسے کہا کہ وہ اس کا علاج کر لیں گے بشرطیکہ وہ انہی کے علاج کا پابند رہے، لیکن اس مریض کا یہ حال ہے کہ چھ سات مہینوں بعد آ جاتا ہے اور کہتا ہے کہ اب صرف آپ سے علاج کرواؤں گا لیکن دوائی لے کر چھ سات مہینوں بعد آتا ہے۔

اس دوران دو دو تین ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس جاتا ہے اور ان کی دوائیاں کھاتا رہتا ہے۔ اسے ذرا سا بھی افاقہ نہیں۔

یہ کوئی انوکھا یا واحد کیس نہیں۔ ہمارے ملک میں ایسے مریض لاتعداد ہیں بلکہ میں یہ بھی کہہ سکتا ہوں کہ ہمارے ملک کے ۸۰ فیصد مریض ایسے ہی ہوتے ہیں۔ وہ کسی بھی معالج سے مطمئن نہیں ہوتے اور یہی وہ مریض ہیں جو اخباروں کے سنڈے میگزینوں والے ہومیوپیتھی ڈاکٹروں اور حکیموں کے گھر دولت سے بھر رہے ہیں۔ یہ ڈاکٹر اور حکیم اور اخباروں کے مالک ان سے لاکھوں روپیہ ماہوار کما رہے ہیں۔

سنڈے میگزینوں میں دست شناس بھی موجود ہیں اور روحانی علاج والے عامل بھی ہیں۔ مریض جب ڈاکٹروں اور حکیموں سے اکتا جاتے ہیں تو ان عاملوں کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ رہی سہی کسر یہ دست شناس اور عامل پوری کر دیتے ہیں۔

ایسے مریض دراصل وہم میں مبتلا ہوتے ہیں۔ بعض نوجوان قدرتی طور پر دبلے پتلے ہوتے ہیں لیکن ان میں عمر کے مطابق جسمانی طاقت پوری ہوتی ہے اور ان میں ہر ایک میں جسمانی صلاحیت ہوتی ہے مگر وہ اپنے آپ کو کمزور سمجھتے ہیں۔ انہوں نے اپنے آپ کو یقین دلا رکھا ہے کہ وہ کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہیں جسے کوئی ڈاکٹر نہیں سمجھ سکتا۔

علم نفسیات آپ کو اس اذیت ناک کیفیت سے نکلنے میں مدد دے سکتا ہے۔ پہلا کام یہ کریں کہ مریضوں جیسے رجحان سے چھٹکارا حاصل کریں۔ میں جانتا ہوں کہ یہ کام آپ کے لئے ناممکن کی حد تک مشکل ہے کیونکہ آپ بڑی لمبی مدت سے اس کے عادی ہو چکے ہیں اور اس رجحان سے آپ کو تسکین سی حاصل ہوتی ہے۔ میں آپ کو یہ سمجھاتا ہوں کہ آپ کے جسم کو یہ رجحان کہ آپ مریض ہیں، کمزور کر رہا ہے۔ اس رجحان نے آپ کی ذہنی نشوونما بھی روک دی ہے اور ذہنی بھی۔

اگر آپ کبھی واقعی بیمار ہو جائیں، مثلاً ٹائیفائیڈ ہو جائے، ملیریا ہو جائے یا کوئی مرض لاحق ہو جائے تو بھی اپنا رجحان صحت مند رکھیں اور اپنے آپ میں عزم پیدا کریں کہ میں

مرچو
اے ربِ کل میرے والدین پر [illegible] آمین

نے اس مرض سے جلدی چھٹکارا حاصل کرنا ہے۔

میں دو سچی کہانیاں سناتا ہوں۔ ان سے آپ کو پتہ چل جائے گا کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو کتنی زیادہ قوت اختیار دے رکھی ہے۔ ایک کہانی ''حکایت'' کے کسی ابتدائی شمارے میں (غالباً ۱۹۷۱ء میں) شائع ہوئی تھی۔ کہانی لکھنے والے ڈاکٹر محمد علی تھے۔ ان کے وارڈ میں ایک جوان سال مریض داخل ہوا۔ وہ کینسر کا مریض تھا۔ مرض ابھی ابتدائی مرحلے میں تھا۔ کسی مریض کو ڈاکٹر یہ بتا دے کہ اسے کینسر ہے تو مریض کی آدھی موت تو اسی سے واقع ہو جاتی ہے۔

اس مریض کے چھوٹے چھوٹے دو بچے تھے۔ اس نے کہا کہ وہ ان بچوں کی خاطر زندہ رہے گا۔ ڈاکٹر محمد علی اس کا علاج کر رہے تھے۔ انہیں یہی توقع تھی کہ یہ مریض اپنے آپ کو جھوٹی تسلیاں دے رہا ہے۔ کینسر سے بھلا کون جانبر ہو سکتا ہے لیکن یہ مریض یہی کہتا رہا کہ وہ اپنے بچوں کے لئے زندہ رہے گا۔ اس نے اپنے آپ پر ایسا تاثر طاری کئے رکھا جیسے وہ بیمار ہے ہی نہیں۔ آخر اس نے ڈاکٹروں کو حیران کر دیا۔ وہ بالکل صحت یاب ہو گیا اور ہسپتال سے فارغ ہو کر اپنی نوکری پر چلا گیا۔

سولہ سال بعد وہ پھر کینسر کا مرض لئے ہوئے اسی ہسپتال میں داخل ہوا۔ سولہ سال پہلے کے دو ڈاکٹر ابھی تک اس ہسپتال میں تھے۔ انہوں نے اسے کہا کہ اس نے جس طرح پہلے کینسر کو شکست دی تھی اسی طرح اب بھی دے لے گا۔ اس مریض نے مایوسی سے کہا کہ اب نہیں۔ اس نے اپنے جن دو بچوں کی خاطر موت کو مات دی تھی وہ دونوں نوجوانی کی عمر جیل داخل ہو گئے ہیں اور دونوں آوارہ، غنڈے اور پکے بدمعاش ہو گئے ہیں۔

''اب میں زندہ نہیں رہنا چاہتا''...... مریض نے کہا۔

تین مہینوں بعد وہ فوت ہو گیا۔

ایک اور واقعہ سناتا ہوں۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران برطانیہ کی ایئر فورس (رائل ایئر فورس) کا ایک فائیٹر پائلٹ ڈگلس بیڈر بہت مشہور ہوا تھا۔ اس کی شہرت کی وجہ یہ تھی کہ اس کی دونوں ٹانگیں کٹی ہوئی تھیں۔ ایک گھٹنے کے نیچے اور دوسری گھٹنے کے اوپر سے۔ وہ مصنوعی ٹانگیں استعمال کرتا تھا۔ اس کی ٹانگیں جنگ عظیم سے پہلے ایک کریش میں کٹی تھیں۔ اسے ایئر فورس سے معذوری کی پنشن دے کر گھر بھیج دیا گیا تھا۔

جنگ عظیم شروع ہو گئی تو اس نے درخواست دی کہ وہ ایئر فورس میں واپس آنا چاہتا ہے۔ یہ ممکن نہیں تھا۔ مصنوعی ٹانگوں سے ہوائی جہاز نہیں اڑایا جا سکتا تھا لیکن اس نے ہوائی جہاز اڑا کے دکھا دیا۔ اسے ایئر فورس میں لے لیا گیا۔ اس نے جرمنوں سے فضائی معرکے لڑے اور دو سے زیادہ جرمن ہوائی جہاز فضا میں تباہ کئے۔ وہ Legless Pilot کے م سے ساری دنیا میں مشہور ہوا تھا۔

جنگ ختم ہونے کے بعد وہ ریٹائر ہوا تو ان ہسپتالوں میں باقاعدہ جانے لگا جہاں جنگ میں بازوؤں یا ٹانگوں سے معذور ہو جانے والے فوجیوں کو مصنوعی اعضاء لگا کر انہیں بیت دی جاتی تھی۔ ایک روز وہ ایک ہسپتال میں اس ہال میں گیا جہاں معذور فوجی مصنوعی نگوں پر چلنے کی مشق کر رہے تھے۔

اس نے ایک فوجی دیکھا جس کی ایک ٹانگ مصنوعی اور دوسری سلامت تھی۔ یہ فوجی دو Paralell Bars...... کے درمیان دائیں بائیں کی ریلوں کو پکڑ کر چلنے کی کوشش کر رہا تھا۔

''ان ریلوں کو چھوڑ دو''...... ڈگلس بیڈر نے اسے کہا...... ''بغیر سہارے کے آگے آ جاؤ۔''

فوجی کو غصہ آ گیا۔

''دیکھ نہیں رہے ہو میری ایک ٹانگ نہیں ہے''...... فوجی نے غصے سے کہا...... ''کون ہو تم؟''

''جس کی دونوں ٹانگیں ہیں''...... ڈگلس بیڈر نے کہا اور اپنی پتلون اوپر کی۔

فوجی نے دیکھا کہ اس کی دونوں ٹانگیں مصنوعی ہیں اور یہ بغیر سہارے کے چل رہا ہے تو وہ اتنا حیران ہوا کہ وہ ریلوں Bars کو چھوڑ کر آگے آ گیا۔ وہ ڈگلس بیڈر کے قریب

بغیر سہارے کے چلا گیا۔ یہ حیرت زدگی کی انتہا تھی۔ اسے احساس تک نہ تھا کہ وہ بغیر سہارے کے چل رہا ہے۔

"دیکھا!"......ڈگلس بیڈر نے اسے کہا......"تم بغیر سہارے کے چل سکتے ہو۔"

اس کے بعد یہ فوجی بغیر سہارے کے چلتا رہا......ڈگلس بیڈر کی زندگی کی کتاب لکھی گئی تھی......Reach for Thesky......اسی نام کی ایک فیچر فلم بھی بنی تھی جو پاکستان میں بھی آئی تھی۔

ان دونوں سچی کہانیوں سے یہ واضح ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو ایسی قوت دی ہے جو بیماری اور معذوری کو شکست دے سکتی ہے، اور یہ بھی کہ یہ ذہن ہے جو انسان کو مریض بھی بنا سکتا ہے اور مرض سے نجات بھی دلا سکتا ہے۔ (۲)

* * * * *

انسان امراض اور علاج

(ڈاکٹر وہ ہونا چاہئے جو مریض کی نفسیاتی کیفیت بھی معلوم کرے۔ ہوسکتا ہے مریض کی شکایت اعصابی تناؤ کی وجہ سے ہو)

امراض اور علاج کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنا پرانا خود انسان ہے۔ امراض انسان کے ساتھ ہی پیدا ہوئی تھیں اور انسان نے ان کا کچھ نہ کچھ علاج سوچا اور کیا۔ اس کے سامنے جڑی بوٹیاں تھیں، پھل اور سبزیاں تھیں، اس نے انہی کو علاج کے لئے استعمال کیا۔ پھر جوں جوں انسان کا شعور بیدار اور بہتر ہوتا گیا، انسان بہتر سے بہتر علاج کے طریقے دریافت اور ایجاد کرتا چلا گیا اور اس طرح وہ دور جدید تک پہنچا۔

ہر قوم نے ڈاکٹر پیدا کئے۔ یہ الگ بات ہے کہ اس وقت میڈیکل کالج نہیں تھے، ڈگریاں نہیں تھیں، اللہ کی دی ہوئی عقل تھی، تجربات اور مشاہدات تھے جو کبھی کامیاب ہوئے اور کبھی کچھ انسانوں کی موت کا باعث بنے لیکن انسان نے امراض پر قابو پالیا۔ کچھ امراض لاعلاج قرار دیئے گئے مثلاً پولیو، ٹی بی، کینسر، چیچک وغیرہ۔ لیکن جدید میڈیکل سائنس نے ان میں سے بھی چند ایک لاعلاج امراض کے علاج دریافت کر لئے مثلاً ٹی بی اور چیچک کا علاج سو فیصد کامیاب رہا۔ چیچک کا نام ونشان نہ رہا۔ طاعون ایک ہی بار بستیوں کی بستیاں صاف کر دیا کرتی تھی، اب اس طاعون کا کہیں نام ونشان نہیں رہا۔ یہ سلفا ڈرگز کا کمال تھا۔ ایسے ہی چیچک دنیا سے ناپید ہوگئی ہے۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران ادویات نے مزید ترقی کی۔ نئے سے نئے لیبارٹری ٹسٹ بھی دریافت ہو گئے۔ میڈیکل کالج اتنے زیادہ کھل گئے کہ ڈاکٹروں کی تعداد میں اضافہ ہو گیا۔ طب یونانی تو پہلے ہی ترقی کی منازل طے کر چکا تھا، ہومیوپیتھی نے بھی تجربات کے بعد باوقار مقام حاصل کر لیا۔ اس طرح علاج کا سلسلہ قابل اعتماد اور باقاعدہ

ہو گیا۔

یہاں سے ایک مقابلہ شروع ہو گیا۔ ایک مقابلہ تو ایلو پیتھی، ہومیو پیتھی اور حکمت کے درمیان تھا۔ تینوں شعبے اپنے اپنے طور پر ایک دوسرے سے سبقت لے جانے کی کوشش میں مصروف ہو گئے۔ آگے چل کر ڈاکٹروں کا آپس کا مقابلہ شروع ہو گیا۔ اس مقام پر آ کر علاج کا سلسلہ باقاعدہ کاروبار بن گیا۔ حالانکہ ڈاکٹر کو مسیحا کہا جاتا ہے لیکن ان کی مسیحائی نے تجارتی انداز اختیار کر لیا۔

یہ ایک ایسا موضوع ہے جس پر بہت کچھ لکھا جا سکتا ہے اور لکھا جانا چاہئے تا کہ عوام کو اچھے اور برے کا اندازہ ہو جائے لیکن میرے سامنے اس وقت ایک اور موضوع ہے جس پر میں اپنی پوری توجہ مرکوز کر رہا ہوں۔

جوں جوں سائنس اور ٹیکنالوجی ترقی کرتی گئیں، مشینیں، موٹر گاڑیاں، ریل گاڑیوں وغیرہ کی تعداد میں اضافہ ہوتا چلا گیا۔ ان کے دھوئیں نے فضا کو زہریلے مواد سے آلودہ کر دیا۔ اس آلودگی نے بیماریوں میں اضافہ کر دیا۔ جوں جوں زندگی سہل ہوتی چلی گئی لوگوں کا پیدل چلنا اور جسمانی مشقت کرنا کم ہوتا گیا۔ اس سے جسم علیل ہونے لگے۔ زمانے کی رفتار تیز ہو گئی تو کچھ لوگ معاشی اور معاشرتی مجبوریوں کی وجہ سے زمانے کی رفتار کا ساتھ نہ دے سکے۔ دولت کی دوڑ شروع ہو گئی جس کے نتیجے میں باہمی خلوص اور پیار ناپید ہو گیا۔ اس کے اثرات یوں سامنے آئے کہ لوگ جسمانی طور پر اور نفسیاتی طور پر بھی بیمار ہونے لگے۔ اس صورت حال نے ڈاکٹروں کی آمدنی میں اضافہ کیا۔ ڈاکٹر بھی انسانی ہمدردی کو الگ رکھ کر پیسے کے پجاری بن گئے۔

یہاں سے عطائیت نے جنم لیا، چند ایک جڑی بوٹیاں سامنے رکھ کر عطائی حضرات ایسی دلکش باتیں کرنے لگے کہ لوگ ان کے جلال میں پھنس کر اپنی صحت کا بیڑہ غرق کرتے چلے گئے۔ اگر یہ عطائیت فٹ پاتھوں پر نوسر بازوں تک محدود رہتی تو کم از کم تعلیم یافتہ لوگ ان سے بچے رہتے لیکن عطائیت صحافت کا ایک حصہ بن گئی۔ کوئی اخبار اور کوئی رسالہ اٹھا کر

دیکھیں اس میں آپ کو ایک ایلو پیتھ یا ہومیو پیتھ یا حکیم کا کالم نظر آئے گا۔ جو لوگوں کے خطوط کے جوابوں کی صورت میں مختلف امراض کی دوائیاں لکھتا ہے۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ ان اناڑی معالجین کو اخباروں میں کس طرح جگہ مل گئی کہ وہ اپنی پبلسٹی کر رہے ہیں۔ یہ دراصل اخبار، رسالوں کا اپنا ایک چکر ہے۔ چونکہ عوام میں ہر کوئی کسی نہ کسی مرض میں مبتلا رہتا ہے اور اس کے ساتھ ہی ہر کوئی کسی ایسے معالج کی تلاش میں رہتا ہے جو اسے امراض سے نجات دلا دے۔ اس لئے لوگ امراض اور علاج کا کالم بڑے شوق سے پڑھتے ہیں بلکہ بعض لوگ بعض پرچے صرف اس لئے پڑھتے ہیں کہ ان میں کسی نہ کسی ڈاکٹر یا حکیم کا کالم ہوتا ہے۔

اگر یہ ڈاکٹر اور حکیم لوگوں کو طب و صحت کے اصولوں سے آگاہ کریں یا انہیں امراض سے بچنے کے طریقے بتائیں یا ان کی معلومات میں اضافہ کریں تو یہ عوام کی صحیح خدمت ہے۔ وہ دوائیاں تجویز کرتے ہیں اور بعض ایسی دوائیوں کے نام لکھتے ہیں جن کا کوئی وجود ہی نہیں ہوتا۔ یہ فریب کاری ہومیو پیتھ ڈاکٹر کرتے ہیں۔ ان کا مقصد صرف یہ ہوتا ہے کہ مریض بنفس نفیس ان کے پاس پہنچ جائے اور اس کی جیب خالی کی جائے۔

ایک فریب کاری یوں ہو رہی ہے کہ فرض کیجئے بارہ مریضوں کے خطوط چھاپے گئے ہیں جن میں سات یا آٹھ خطوط میں یہ لکھا ہے کہ میں نے آپ کی فلاں دوائی استعمال کی ہے اور اب میں بالکل تندرست ہو گیا ہوں اور میرے چہرے پر سرخی آ گئی ہے، یا یہ کہ ایک لڑکی لکھتی ہے کہ میری ایک سہیلی نے بال گرنے کی دوائی استعمال کی تھی جو آپ نے لکھی تھی، اب اس کے بال لمبے ہو گئے ہیں میں بھی وہ دوائی استعمال کروں؟

ڈاکٹر صاحب نے ایسے ہر خط کے نیچے یہ لکھا ہوتا ہے کہ الحمدللہ آپ ٹھیک ہو گئے ہیں، یہ دوائی واقعی بڑی فائدے مند ہے مزید دو ہفتے استعمال کریں۔

میرے پاس ایسے کالموں کے تراشے میرے مریض لائے ہیں یا بذریعہ ڈاک بھیجتے ہیں اور مجھ سے پوچھتے ہیں کہ یہ دوائی صحیح ہے یا نہیں اور کیا میں استعمال کروں۔ میں انہیں

ان کے مرض کی پوری تحقیقات کر کے بتاتا ہوں کہ وہ کیا کریں۔ یہ تو وہ لوگ ہیں جو کسی ڈاکٹر سے مشورہ لے لیتے ہیں، بے شمار ایسے ہیں جو اندھا دھند ان دوائیوں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں اور کسی مستند ڈاکٹر کے پاس اس وقت جاتے ہیں جب یہ دوائیاں مہلک صورت اختیار کر چکی ہوتی ہیں۔ اخباروں اور رسالوں والوں کی بلا سے کوئی مرے کوئی جیئے، ان کالموں کی بدولت ان کی سرکولیشن میں اچھا خاصا اضافہ ہو جاتا ہے۔

میرے پاس ایک مریض آیا۔ اس نے ایسے ہی ایک اخباری ڈاکٹر کا ذکر کیا۔ مریض کہتا ہے کہ وہ اس ڈاکٹر کا کالم پڑھ کر اس کے کلینک میں چلا گیا اور اسے اپنا مرض بتایا' ڈاکٹر نے بغیر کسی معائنہ کے پہلی بات یہ کہی کہ پچیس ہزار روپے لگیں گے اور وہ بالکل ٹھیک ہو جائے گا۔ اس مریض کے پاس اتنی رقم نہیں تھی۔ اس نے اس نام نہاد ڈاکٹر کو بتایا کہ اس کے پاس صرف پانچ ہزار روپیہ ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے فیاضی کا یہ مظاہرہ کیا کہ اسے کہا کہ یہی پانچ ہزار دے دو۔

اس نوسر باز ڈاکٹر نے جو دوائیاں دیں ان میں سے ایک کا نام "بلیک ٹائیگر" ہے اور دوسری دوائیوں کے نام بھی کچھ اسی قسم کے ہیں۔ مجھے یاد آتا ہے کہ کراچی ایمپرس مارکیٹ کے باہر ایک عطائی نے کینوس کا ایک بنیر لگا رکھا ہوتا تھا اور اس کے سامنے دوائیاں پڑی ہوتی تھیں۔ بنیر پر لکھا تھا "پلنگ توڑ گولیاں" یہ نام تو مضحکہ خیز ہے ہی، حیرت انگیز امر یہ ہے کہ میں پڑھے لکھے لوگوں کو بھی یہ گولیاں خریدتے دیکھا کرتا تھا۔

یہ ہے ایک انتہائی خطرناک عطائیت جو فٹ پاتھ سے اخباروں کے کالموں میں آ گئی ہے۔ ہر اخبار کے سنڈے میگزین میں یہ کالم آپ کو نظر آئیں گے۔ میں ان کالموں کے متعلق صرف اتنا کہوں گا کہ اس خطرے سے بچیں۔ خصوصاً ہومیو پیتھ کالم نگاروں سے۔ یہ میں اس لئے کہہ رہا ہوں کہ ہومیو پیتھک طریقہ علاج یہ نہیں کہ مریض کو دیکھے بغیر دوائی تجویز کر دی جائے۔ ہومیو پیتھی میں مریض کو صرف جسمانی طور پر ہی نہیں بلکہ نفسیاتی طور پر بھی بڑی گہری نظر سے دیکھنا پڑتا ہے۔

ہو سکتا ہے بعض قارئین عطائیت کا مطلب نہ سمجھتے ہوں۔ عطائی ان نام نہاد حکیموں کو کہتے ہیں جو فٹ پاتھوں پر جڑی بوٹیاں رکھ کر پاس کھڑے ہو جاتے ہیں اور بڑے دلکش انداز میں دوائیوں کی شان میں تقریریں کرتے ہیں اور ان پڑھ لوگ ان کی باتوں سے متاثر ہو کر یہ دوائیاں خرید کر استعمال کرتے ہیں۔ ان عطائیوں کو انسانی جسم اور ادویات کے اثرات کا کچھ علم نہیں ہوتا، وہ صرف پیسہ کمانے کی کوشش میں ہوتے ہیں۔

اگر یہی مقصد لے کر ایک ڈگری یافتہ ڈاکٹر اپنے خوبصورت کلینک میں بیٹھ کر مریضوں کی صحت کے ساتھ کھیلے تو اسے کیا کہیں گے۔ عطائیت کے خلاف جب بھی بات ہوگی تو یہی ڈاکٹر بازو لہرا لہرا کر عطائیت کے خلاف نعرے لگائے گا اور عطائیت پر پابندی کا مطالبہ کرے گا۔ وہ بالکل نہیں سوچے گا کہ اس کا اپنا انداز علاج عطائیت سے بدتر ہے۔

ایسے ڈاکٹروں کو عطائی کہنے کیلئے میں تھوڑا سا پس منظر بیان کرنا چاہوں گا۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران ایک دوائی ایجاد ہوئی تھی جس نے انسان کی زندگی میں انقلاب برپا کر دیا۔ یہ تھی پنسلین۔ یوں کہہ لیں کہ پنسلین انٹی بائیوٹک طریقہ علاج کا بنیادی پتھر تھا یا یہ ایک دروازہ تھا جو کھل گیا تو انسان چند ایک انتہائی خطرناک امراض سے محفوظ ہو گیا۔ پنسلین نے انٹی بائیوٹک کے میدان میں ……Break Through مہیا کیا تھا۔ اس کے بعد انٹی بائیوٹک ادویات کا دور شروع ہو گیا۔ انہیں Life Saving Drugs کہا گیا۔ یعنی انسانوں کی زندگی بچانے والی ادویات۔ جسم میں کہیں بھی انفیکشن ہو مطلوبہ انٹی بائیوٹک دوائی اسے ختم کر دیتی ہیں۔ انفیکشن کی وجہ سے ہونے والے انتہائی تیز بخار پر انٹی بائیوٹک قابو پاتی ہے، جسم میں انتہائی خطرناک جراثیم کا خاتمہ انٹی بائیوٹک ادویات سے ہی ممکن ہو سکا تھا۔ ٹی بی کو بھی انہی ادویات نے قابل علاج بنایا ہے۔

اس کے بعد انٹی بائیوٹک ادویات کو بہتر سے بہتر بنانے کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ جو ابھی تک جاری ہے لیکن حادثہ یہ ہوا کہ تیسری دنیا کے ڈاکٹروں نے انٹی بائیوٹک ادویات کو آب حیات کا درجہ دے دیا اور ان کا اندھا دھند استعمال شروع کر دیا۔ مثلاً 1954-55ء میں فلو

کی وبا پھوٹ پڑی تھی۔ کسی گھر کا شاید ہی کوئی فرد ہوگا جو فلو میں مبتلا نہ ہوا ہوگا۔ پاکستانی ڈاکٹروں نے ہر مریض کو پنسلین کے انجکشن دینے شروع کر دیئے۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ جن غیر ملکی دوا ساز کمپنیوں نے پنسلین اور انٹی بائیوٹک ادوایات بنائی تھیں انہوں نے اخباروں کے ذریعے ساری نیا کو خبردار کیا تھا کہ اس فلو میں پنسلین یا کوئی اور انٹی بائیوٹک دوائی نہ دی جائے کیونکہ یہ صرف غیر ضروری ہی نہیں بلکہ بعض مریضوں کے لئے نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتی ہیں۔ لیکن ہمارے ڈاکٹروں نے صرف پیسے کھرے کرنے کے لئے پنسلین کا استعمال جاری رکھا۔

کسی مریض کا کوئی سا بھی آپریشن ہو تو اسے ایک آدھ انجکشن انٹی بائیوٹک کا دے دیا جاتا ہے تا کہ زخم میں پیپ نہ پڑے اور انفیکشن نہ ہو لیکن ہمارے ہاں ڈاکٹر اپریشن والے مریض میں انٹی بائیوٹک ادویات کی بھرمار کر دیتے ہیں حالانکہ وہ جانتے ہیں کہ انٹی بائیوٹک ادویات جگر اور خصوصا گردوں پر بہت برا اثر چھوڑ جاتی ہیں۔

ایلوپیتھ ڈاکٹروں کو ماڈرن عطائیت کے لئے دوسری چیز جو ہاتھ آگئی ہے وہ ہے ٹرانگولائزر یعنی ذہنی سکون اور نیند والی دوائیاں۔ میں نے بعض مستند اور سپیشلسٹ ڈاکٹروں کے نسخے دیکھے ہیں جنہوں نے تین تین چار چار انٹی بائیوٹک دوائیاں اور دو دو تین تین ٹرانکو لائزر لکھے ہوتے ہیں۔ مریض بے چارہ کچھ نہیں سمجھتا وہ صرف یہ دیکھتا ہے کہ پہلے نیند نہیں آتی تھی اور اب وہ سر شام ہی سو جاتا ہے اور تکلیف جو پیچھا نہیں چھوڑتی بالکل ٹھیک ہو گئی ہے لیکن وہ یہ نہیں دیکھتا کہ جونہی وہ دوائیاں چھوڑے گا نیند بھی اڑ جائے گی اور تکلیف واپس آ جائے گی۔

ہمارے ملک میں انٹی بائیوٹک ادویات کی مقبولیت کی ایک وجہ یہ ہے کہ ڈاکٹر مریضوں کو یہ بتاتے ہی نہیں کہ ان ادویات کے مضر اثرات بھی ہیں۔ جن کے پیش نظر یہ ادویات زیادہ مقدار میں نہیں دینی چاہئیں لیکن ڈاکٹر کاروباری نقطہ نگاہ سے مریض کو فوراً صحت یاب کرانے کے لئے زیادہ طاقت کی انٹی بائیوٹک دوائیاں دے دیتے ہیں۔

مریضوں کی بھی یہی نفسیات بن گئی ہے کہ وہ فوری علاج کے طلبگار ہوتے ہیں اگر کوئی ڈاکٹر دانش مندی یا خلوص کا یہ مظاہرہ کرے کہ کم طاقت کی انٹی بائیوٹک دے یا اپنے بنائے ہوئے مکسچر سے اسے صحت یاب کرنے کی کوشش کرے تو اس میں کچھ دن لگ جاتے ہیں لیکن مریض یہ سمجھتا ہے کہ یہ ڈاکٹر نالائق ہے لہٰذا مریض کی یہ نفسیات بن گئی ہے کہ دوائی وہ جو شام تک ٹھیک کر دے۔

جب پنسلین عام ہوئی تھی اس قسم کے حادثات ہوئے کہ ڈاکٹروں نے اسے آب حیات سمجھ کر انجکشن کے ذریعے مریضوں کو دینا شروع کر دیا اور کئی مریض جان سے ہاتھ دھو بیٹھے۔ پنسلین یا کوئی بھی انٹی بائیوٹک ادویات انجکشن کے ذریعے دینی ہو تو ڈاکٹروں اپنے خاص طریقے سے مریض کو ٹسٹ کرتے ہیں۔ بعض مریضوں کے جسم ان ادویات کو قبول ہی نہیں کرتے۔ اگر میں کہوں کہ بعض مریض انٹی بائیوٹک دوائی سے مر جاتے ہیں تو یہ غلط نہیں ہوگا۔

مریض کی خواہش کو مدنظر رکھ کر ڈاکٹر ایک ہی مرض کے لئے بیک وقت دو تین انٹی بائیوٹک ”درد بند کرنے اور ساتھ ہی مریض کی بے چینی اور فکر کو کم کرنے کے لئے ضرورت سے زیادہ مقدار میں دوائیاں لکھ دیتا ہے جو مریض کو فوری آرام دینے کے ساتھ ساتھ جسم میں کئی طرح کی پیچیدگیاں بھی پیدا کر دیتی ہیں۔ میں نے جگر فیل ہو جانے کے کئی ایسے کیس دیکھے ہیں جن کو ہم (Drug Induced) کہتے ہیں۔ میں آپ کو ایک تازہ ترین مثال دیتا ہوں۔ گذشتہ ہفتے ایک ساڑھے سات سالہ بچے کو میرے پاس لایا گیا۔ بچے کا جگر بری طرح خراب ہو چکا تھا۔ یرقان میں مبتلا بچے کا جگر صرف ایک چوتھائی کام کر رہا تھا۔ ہسٹری لینے پر معلوم ہوا کہ بچے کو گلے میں سوزش تھی اور ساتھ تیز بخار۔ اسے ڈاکٹر صاحب نے بیک وقت دو انٹی بائیوٹک شربت، ایک بخار اور ایک سوزش اتارنے والا شربت دے دیا۔ اگلے روز بچے نے سردی لگنے کی شکایت کی تو ان ادویات کے ہمراہ ملیریا کی دوائی بھی دے دی گئی۔ دس روز تک ان ادویات کے استعمال سے بچے کا جگر بری طرح متاثر ہوا۔

جب بچے کو یہ ادویات دی گئیں تو اس کا جگر پہلے ہی کمزور تھا۔ جگر اگر ایک بار سکڑ جائے تو اس کا واپس اصلی حالت میں آنا قریب قریب ناممکن ہوتا ہے۔ یہ تھا غیر ضروری اور غیر محتاط انداز میں ادویات کا استعمال جو ایک ڈگری یافتہ عطائی کے ہاتھوں ہوا۔ یورپ اور امریکہ کے ڈاکٹروں کے پاس جب کوئی ہلکی پھلکی انفیکشن کا مریض آتا ہے تو وہ کسی قسم کی دوائی استعمال کروانے کی بجائے مکمل آرام کرنے اور زیادہ سے زیادہ پانی پینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ چند روز تک ان ہدایات پر عمل کرنے سے ہی مریض تندرست ہو جاتا ہے۔

سعودی عرب میں مقیم ایک پاکستانی انجینئر کی گیارہ سالہ معصوم صورت بیٹی کا کیس مجھے یاد ہے جس کے گردے انٹی بائیوٹک ادویات کے اندھا دھند استعمال سے ناکارہ ہو گئے تھے۔ انہوں نے بچی کی جان بچانے کیلئے امریکہ سے ڈاکٹروں کو اپنے ذاتی خرچ پر بلوایا مگر اس ننھی جان کو نہ بچا سکے۔ یہ محترم آج کل پاکستان واپس آ چکے ہیں اور لاہور میں مقیم ہیں۔

اب نئی تحقیق نے انٹی بائیوٹک ادویات کا بھانڈہ پھوڑ دیا ہے اور وہی دوا ساز ڈاکٹر جنہوں نے انٹی بائیوٹک ادویات دریافت کی تھیں یہ کہہ رہے ہیں کہ یہ ادویات اب بے کار ہو چکی ہیں اور ان کے وہ معجزہ نما اثرات نہیں رہے جو کسی وقت ہوا کرتے تھے میں آپ کو یہ نئی ریسرچ سناتا ہوں۔

”واشنگٹن کے ایک مشہور میڈیکل سنٹر پر موجودہ عملہ کا ہر فرد پریشان اور افسردہ تھا۔ ہسپتال میں داخل ستاون سالہ مریض جو گذشتہ نو ماہ سے زیر علاج تھا مر رہا تھا۔ اس ہسپتال میں کسی مریض کی موت کا یہ کوئی پہلا واقعہ نہیں تھا۔ البتہ اپنے لحاظ سے ایک انوکھا واقعہ ضرور تھا۔ اس مریض نے پوری طبی دنیا اور ریسرچ کرنے والے اداروں کو ہلا کر رکھ دیا تھا۔ مستقبل میں پیش آنے والی موت کی ایک ایسی صورت ڈاکٹروں کو نظر آ رہی تھی جس کے آگے وہ بے بس تھے۔ انہوں نے سوچا اگر ایسا ہو گیا تو کیا ہوگا؟ ڈاکٹرز صرف دیکھتے ہی رہ جائیں گے اور مریض ان کی آنکھوں کے سامنے ایڑیاں رگڑ رگڑ کر مر جائے گا، وہ کچھ بھی تو نہیں کر پائیں گے اور وہاں...... ایسا تو ہو چکا ہے۔ مریض جانبر نہ ہو سکا۔ دنیا میں میسر ہر

طرح کی انٹی بائیوٹک دوائی ہر طریقے سے آزمائی گئی مگر کوئی بھی اس مریض کے خون کو بکٹیریا کے زہر سے آلودہ ہونے سے نہ روک سکی، اوسان خطا کر دینے والی بات یہ تھی کہ اس مریض کے جسم میں داخل ہونے والا جراثیم کوئی نیا یا انوکھا نہیں تھا بلکہ یہ وہی جراثیم تھا جس پر عام انٹی بائیوٹک سے قابو پایا جا چکا تھا۔ مگر اب کسی بھی انٹی بائیوٹک کے مؤثر اثرات سے لاپرواہ یہ جراثیم بڑی بے باکی سے مریض سے مریض کے خون میں دندناتا پھر رہا تھا۔“

اس حقیقت نے انسان کو اس ترقی یافتہ دور میں ایک بار پھر اسی جگہ کھڑا کر دیا ہے جہاں وہ ستر سال قبل بے یار و مددگار تھا۔ جراثیم پر قابو پانے کا گراف اب پھر زیرو پر آ گیا ہے۔ دنیا کو آج پھر ایک نئے الیگزنڈر فلیمنگ کی ضرورت ہے جو ان سرکش اور باغی بکٹیریا کو قابو کر سکے۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ انٹی بائیوٹک ادویات کیوں غیر مؤثر ہو گئیں ہیں؟ ان کو کس نے بغاوت پر آمادہ کیا اور کس نااہلی سے یہ جراثیم اس حد تک سرکش ہو گئے کہ آج انسان خود کو بے بس محسوس کر رہا ہے۔

ہمارے جسم کے اندر ایک قدرتی مدافعتی نظام موجود ہے جو جسم پر حملہ آور ہونے والے مختلف جراثیم کا مقابلہ کرتا ہے۔ جراثیم کے خلاف انسان کی جنگ اسی وقت شروع ہو گئی تھی جب انسان نے اس روئے زمین پر قدم رکھا۔ وقت کے ساتھ ساتھ نئے نئے جراثیم معرض وجود میں آتے گئے۔ انسانی جسم میں ان جراثیم کو ختم کرنے کی صلاحیت مفقود تھی۔ ایک بار یہ جراثیم جسم میں داخل ہو جاتے تو پھر اس انسان کا مرنا یقینی ہوتا۔ آپ ذرا یاد کریں کہ 1950ء کی دہائی میں ٹی بی کے جراثیم ناقابل شکست تھے۔ ٹی بی کے مریض کے بارے میں یقین ہوتا تھا کہ اب یہ جلد یا بدیر ضرور مر جائے گا۔ پھر ایسی دوا دریافت کر لی گئی جو ٹی بی پیدا کرنے والے بکٹیریا کو ختم کر سکے چنانچہ فی زمانہ شاذ و نادر ہی کوئی کیس ٹی بی یا نمونیہ سے مرتا ہے۔ وگرنہ صحیح اور مناسب حد تک علاج کروانے سے ایسا مریض ہمیشہ کے لئے صحت یاب ہو جاتا ہے۔ سائنسی تجربات سے اس طرح کے کئی نئے بکٹیریا دریافت ہونا

شروع ہوئے جو جسم کے قدرتی مدافعتی نظام کو بے بس کر کے انسانی جسم میں اپنی مخصوص بیماری پیدا کر سکتے تھے۔ ان بکٹیریا کی شناخت کے ساتھ ساتھ ڈاکٹروں نے ان کا قلع قمع کرنے والی دوائیاں بھی مختلف تجربات کے بعد تیار کرنا شروع کر دیں۔ ان ادویات کو بکٹیریا کی اقسام کے لحاظ سے مختلف نام دیئے گئے اس طرح انٹی بائیوٹک دوائیوں کے مختلف گروپ سامنے آتے گئے۔

کوئی قانون ہو یا ضابطہ، ہتھیار ہو یا قاعدہ، کسی بھی چیز کا بے جا اور بے مقصد استعمال اس کی افادیت کھو دیتا ہے۔ اپنے گھر میں بچے کی مثال ہی لیجئے۔ کسی غلطی پر بچے کو تشدد کا نشانہ بنائیں۔ چند مرتبہ کی مار سہنے کے بعد بچے کے دل سے سزا کا خوف نکل جائے گا، دوسرے لفظوں میں آپ کہیں گے بچہ ڈھیٹ ہو گیا ہے، اس پر مار پیٹ کا اب کوئی اثر نہیں ہوتا۔ انٹی بائیوٹک کے معاملہ میں بھی کچھ ایسا ہی ہوا۔ غیر مستند ڈاکٹروں کے علاوہ کوالیفائیڈ ڈاکٹروں نے جراثیم کے خلاف انٹی بائیوٹک جیسے مؤثر ہتھیار کا اندھا دھند استعمال شروع کر دیا۔ کلینک میں آنے والے گلے میں سوزش اور بخار کے مریض کو پہلے ایک انٹی بائیوٹک دوائی تجویز کی گئی، اس سے افاقہ نہ ہوا تو پھر کوئی دوسری اور پھر تیسری بھی انٹی بائیوٹک ادویات کا بے تحاشہ استعمال کرایا گیا۔ ہمارے ملک کے ڈاکٹروں نے تو انتہا کر دی۔ مرض کی نوعیت جانے بغیر اور بکٹیریا کی قسم کا تعین کرنے کے بغیر ہی مختلف قسم کی ہائی پوٹینسی کی انٹی بائیوٹک کا استعمال کثرت سے ہونے لگا۔ حتی کہ ایک وقت ایسا آیا کہ بکٹیریا کی قسم کا معلوم کرنے کے بعد جو انٹی بائیوٹک دوائی مریض کو استعمال کروائی گئی اس کا بالکل بھی اثر نہ ہوا۔ ’’مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی‘‘...... ادھر دوائی کی مقدار میں اضافہ ہونے لگا، ادھر بکٹیریا کی قوت مدافعت بڑھنے لگی۔ دراصل بکٹیریا نے اس دوا کے خلاف مزاحمت شروع کر دی۔ جب بار بار ایک دوائی جسم میں داخل ہوئی تو کچھ بکٹیریا تو مر گئے اور جو چند ایک باقی رہ گئے انہوں نے اپنے آپ کو تیزی سے تقسیم کرنا شروع کر دیا۔ تقسیم کے عمل کے دوران ان بکٹیریا نے اپنی نئی پود کو مزاحمت کرنے والے جینز بھی منتقل کر دیئے۔ خوردبین سے دیکھا جانے والا ایک بکٹیریا چوبیس گھنٹوں میں تقریباً ڈیڑھ کروڑ سے زیادہ نئے بکٹیریا میں خود کو تقسیم کر لیتا ہے۔ اس طرح یہ مزاحمت والے بکٹیریا پورے جسم میں پھیلتے گئے اور ان پر مطلوبہ انٹی بائیوٹک کا کوئی مہلک اثر نہ ہوا۔

مجھے یاد ہے کہ آج سے پندرہ بیس سال قبل مچھروں کو ختم کرنے کے لئے ڈی ڈی ٹی کا استعمال شروع ہوا۔ مچھروں کے علاوہ بھی کئی دوسرے کیڑے مکوڑے ڈی ڈی ٹی کے چھڑکاؤ سے ختم ہونے لگے، مگر آج یہی ڈی ڈی ٹی مچھروں اور کیڑے مکوڑوں پر ڈالئے وہ ی خوشی سے غذا سمجھ کر اسے چٹ کر جاتے ہیں۔

انٹی بائیوٹک کا غلط استعمال صرف عطائیوں اور ڈاکٹروں کے ہاتھوں ہی نہیں ہوا۔ ان مؤثر ادویات کو بے کار اور غیر مؤثر بنانے میں ہمارے کسانوں اور دودھ فروخت کرنے والے گوالوں نے بھی بھرپور حصہ لیا۔ ایک محتاط سروے کے مطابق ڈاکٹروں کے مقابلہ میں یہ لوگ تیس مرتبہ زیادہ انٹی بائیوٹک کا استعمال جانوروں میں کرتے ہیں۔ جانوروں میں زیادہ تر ٹیٹرا سائیکلین اور پنسلین کا استعمال کیا جاتا ہے۔ گائے بھینس کو بخار ہو یا زہر باد جیسی کوئی بیماری، فوراً پنسلین کا ٹیکہ جانور کی گردن میں لگا دیا۔ بھیڑوں اور مرغیوں کی خوراک میں بھی انٹی بائیوٹک دوائیاں وافر مقدار میں شامل کر دی جاتی ہیں۔ اس سے نہ صرف جانور بیماری سے محفوظ ہو جاتا ہے بلکہ اس کے وزن میں تیزی سے اضافہ ہونے لگتا ہے جو زیادہ منافع کا باعث بنتا ہے۔ جانور کے جسم میں جانے والی یہ ادویات دودھ اور گوشت کے ذریعے ہمارے جسموں میں بھی منتقل ہوتی رہتی ہیں۔

انسانی جسم کی طرح جانور کے جسم میں جا کر بھی بکٹیریا کسی مخصوص انٹی بائیوٹک کے خلاف مزاحمت پیدا کر لیتے ہیں۔ یہ مزاحمتی بکٹیریا جانور کے دودھ کے ذریعے یا اس کے گوشت کے ذریعے ہمارے جسم میں بھی منتقل ہو جاتی ہے۔ جو لوگ کچی پکی غذا خصوصاً زاری خوراک کڑاہی تکہ وغیرہ کھاتے ہیں ان کو ایسی بیماریوں کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

امریکہ میں محکمہ صحت و خوراک نے تحقیقات کے بعد بتایا کہ اسی قسم کی مختلف انٹی

بائیوٹک دودھ میں پائی جارہی ہیں۔ انہوں نے اس کو جائز قرار دیتے ہوئے ایک خاص مقدار تک اس کی اجازت دے دی لیکن یہ اعلان بھی کیا کہ اس مقررہ مقدار سے ایک فیصد بھی زائد دوائی اگر کسی دودھ میں پائی گئی تو وہ انسانی استعمال کے قابل نہیں ہوگا۔

روزانہ دودھ کا ایک گلاس پینے والے افراد کے جسم میں کئی قسم کی انٹی بائیوٹک کی ایک مخصوص مقدار شامل ہوتی رہتی ہے۔ چنانچہ دودھ پینے کے شوقین افراد پر تجربات کرنے سے معلوم ہوا کہ ان کے جسم میں بکٹیریا نے چونسٹھ انٹی بائیوٹک دوائیوں کے خلاف مزاحمت پیدا کرلی ہے۔

ذرا تصور کریں اس وقت کا جب آپ کے جسم پر ہلکا سا زخم بھی بکٹیریا اور اس کی عفونت کو سارے خون میں شامل کردے گا اور آپ کے پاس ان بکٹیریا کو ختم کرنے اور مزید تباہی پھیلانے سے روکنے کے لئے کوئی ہتھیار نہیں ہوگا۔ یہ انسان کی بے بسی کی انتہا ہوگی۔ آج سے سینکڑوں سال قبل ایسا ہی ہوتا تھا۔ معمولی سی تکلیف آدمی کو موت سے ملا دیتی تھی مگر کل کا انسان جاہل تھا۔ آج کے انسان نے سائنس کی دنیا میں ترقی کرلی ہے۔ اس ترقی کے باوجود ہم اسی مقام پر آگئے ہیں جہاں کل اور آج کے انسان میں کوئی فرق نہیں رہا۔ وہ نہ جانتے ہوئے بے بس تھا اور ہم سب کچھ جان لینے کے بعد علم حاصل کرنے کے بعد بھی بے بس ہوتے جارہے ہیں۔

ہیضہ، نمونیہ ٹائیفائیڈ اور ٹی بی آج پھر لاعلاج ہو گئے ہیں۔ ان کے جراثیم نے دوائیوں کو غیر مؤثر کردیا ہے۔ ہم ایک بار پھر ساٹھ سال پیچھے وہاں کھڑے ہیں جہاں سے سفر کا آغاز کیا تھا۔

اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہم علاج معالجے کے معاملے میں بے بس اور مجبور ہو گئے ہیں۔ اگر اینٹی بائیوٹک ادویات بے کار ثابت ہو چکی ہیں تو ہمارے سامنے امراض کا مقابلہ کرنے کے لئے اور ذرائع موجود ہیں۔ مریضوں کو اپنا یہ انداز بدل لینا چاہئے کہ صبح کسی بیماری کا حملہ ہو تو مریض شام تک اس مرض سے نجات حاصل کرلے۔ مریضوں کو اپنا یہ انداز

ل لینا چاہئے کہ صبح کسی بیماری کا حملہ ہو تو مریض شام تک اس مرض سے نجات حاصل کرلے۔ مریضوں کو اپنا یہ انداز بھی بدل لینا چاہئے کہ اخباروں اور رسالوں میں ڈاکٹروں اور حکیموں کے کاروباری نوعیت کے سوال اور جواب پڑھ کر وہی دوائیاں لینی شروع کردیں۔ میں واضح طور پر بیان کر چکا ہوں کہ یہ ایک طرح کی عطائیت ہے۔

آپ کے علاج کا پہلا قدم یہ ہے کہ ایسے ڈاکٹر کا انتخاب کریں جو آپ کی پوری بات سنے۔ ایسے ڈاکٹر سے بچیں جو آپ کو سر درد کے لئے دردوں کو دبانے والی گولیاں لکھ دے۔ ڈاکٹر وہ ہونا چاہئے جو مریض کی نفسیاتی کیفیت بھی معلوم کرے کہ ہوسکتا ہے یہ سر درد اعصابی تناؤ کی وجہ سے ہو۔ بہر حال میں نے آپ کو چند خطروں سے خبردار کردیا ہے۔ (۳)

* * *

مرچو
والدین پر رحم فرما ...... آمین

ذہن کو جسم سے آزاد کریں

آپ اس وہم میں مبتلا ہو گئے ہیں کہ آپ جسمانی طور پر کمزور ہیں اور یہ کمزوری جلدی ختم ہونی چاہیے ورنہ آپ ختم ہو جائیں گے۔ کسی کو اپنا قد چھوٹا ہونے کی شکایت ہے اور کوئی اس لئے رنجیدہ اور پریشان رہتا ہے کہ اس کا جسم دبلا پتلا ہے اور اس وجہ سے اس میں احساس کمتری پیدا ہو گیا اور خود اعتمادی بھی نہیں رہی۔ بہت سے ایسے ہیں جن پر قد چھوٹا اور جسم لاغر ہونے کی وجہ سے ڈپریشن طاری رہتی ہے۔

اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ساری توجہ جسم پر مرکوز ہو گئی ہے اور ذہنی نشوونما نہ صرف یہ کہ رک گئی ہے بلکہ اس میں تخریبی خیالات اور رجحانات پرورش پا رہے ہیں۔ ذہنی انتشار بھی پیدا ہو گیا ہے۔ ایسے ذہن میں وہم اور وسوسے، شکوک اور شبہات پیدا ہوتے ہیں۔ اپنے آپ پر تو اعتماد رہتا ہی نہیں، انسان خود اپنے آپ پر اعتماد نہیں کرتا جسے خود اعتمادی کا فقدان یا بحران کہا جاتا ہے۔ قوت فیصلہ بری طرح مجروح ہوتی ہے۔ ایک صحت مند شخصیت کے تمام اوصاف آہستہ آہستہ دم توڑتے جاتے ہیں۔

ایسا علیل ذہن جسم کو بھی علیل کرتا ہے۔ چہرے پر ذرا سی بھی رونق نہیں رہتی۔ آپ کو علم نفسیات کا یہ اصول زبانی یاد ہو جانا چاہیے کہ ذہن ہی وہ قوت ہے جو جسم کو بناتی اور بگاڑتی ہے۔ سیدھی سی بات ہے، صحت مند ذہن جسم کو صحت مند رکھتا اور علیل ذہن جسم کو دیمک کی طرح کھاتا رہتا ہے۔

یاسیت پسندی بڑا ہی خطرناک ذہنی نقص ہے جو بگڑے ذہنی مرض کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ یہ نقص اس لئے سب سے زیادہ خطرناک ہے کہ انسان امید کا دامن چھوڑ دیتا اور ناامیدی کو گلے لگا لیتا ہے۔ کوئی بات یا کوئی صورت حال کتنی ہی خوشگوار اور امید افزا کیوں نہ ہو انسان اس کا بھی تاریک پہلو ہی دیکھتا ہے۔ تاریک پہلو نہ نکلے تو خود پیدا کر لیتا ہے۔

ذہن اور جسم کا رشتہ اعصابی نظام کے ذریعے قائم ہے اور دماغ اعصابی نظام کا مرکز ہے۔ ذہن تخریبی خیالات سے بھرا ہوا ذہن اعصاب پر برا اثر ڈالتا ہے اور اعصاب پر جب مسلسل چوٹیں پڑتی رہتی ہیں اور اس دباؤ کے ساتھ انہیں کھینچ تان کر رکھا جاتا ہے تو ان کی وہی حالت ہو جاتی ہے جو بہت سا پیدل چلنے اور بے حد مشقت کرنے والے آدمی کی ہوتی ہے کہ اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے کے قابل نہیں رہتا۔ ایسے اعصاب جسم پر برا اثر ڈالتے ہیں اور جسمانی توانائی کو کمزور کرتے ہیں۔

اسے ایک نام دے دیا گیا ہے۔ ''جسمانی کمزوری'' ......اور اس کے ساتھ یہ یقین کہ اسی کا کوئی تیر بہدف علاج ہونا چاہیے اور علاج بھی ایسا ہو جیسے جادو فوراً اثر کرتا ہے یا معجزہ ہوتا ہے۔ یہ یقین نہیں ہوتا اسے وہم کہیں...... پھر علاج شروع ہو جاتا ہے۔ چونکہ آدمی فوری طور پر طاقتور بننا چاہتا ہے اس لیے وہ ایک ڈاکٹر کے ہاں جاتا ہے، کچھ دن اس کا نسخہ استعمال کرتا ہے اور اس دوران آئینے میں اپنا چہرہ دیکھتا رہتا ہے کہ چہرے پر صحت مندی کی لالی آئی ہے یا نہیں۔ وہ آٹھ دنوں سے زیادہ انتظار نہیں کرتا اور کسی اور ڈاکٹر یا حکیم کے ہاں جا پہنچتا ہے۔

اپنے پہلے کسی مضمون میں بیان کر چکا ہوں کہ جن خواتین و حضرات کی توجہ اپنے جسم کی مفروضہ کمزوری پر مرکوز ہو جاتی ہے وہ اپنے آپ کو کس عمل میں سے گزارتے ہیں۔ مختصراً یہ کہ جس ڈاکٹر یا حکیم کی تعریف یا من گھڑت ''کرامت'' سنتے ہیں اس کے پاس جاتے منہ مانگی فیس دیتے، اس کے نسخے پر روپیہ پیسہ خرچ کرتے اور مزید مالی نقصان اٹھاتے ہیں بلکہ بعض لوگوں کو جسمانی نقصان بھی ہوتا ہے۔

آج کل آپ دیکھ رہے کہ اخباروں کے سنڈے ایڈیشن ایسی دوائیوں کے اشتہاروں سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ نومبر ۱۹۹۸ء کے شمارہ ''حکایت'' میں ڈاکٹر نغمہ علی نے ''اشتہاری ادویات کی تباہ کاریاں'' کے عنوان سے نہایت کارآمد مضمون لکھا ہے۔ پیش نظر رکھیں کہ یہ مضمون ایک ایم بی بی ایس ڈاکٹر نے لکھا ہے اس لئے یہ صرف مضمون نہیں بلکہ

میڈیکل سائنس کی روشنی میں اسے ایک تجزیہ سمجھیں۔ میں ہر کسی کو مشورہ دیتا ہوں کہ یہ مضمون آپ نے اگر پڑھا بھی ہے تو ایک بار پھر پڑھ لیں۔ شاید آپ پر حقیقت حال واضح ہو جائے اور آپ مزید جسمانی اور مالی نقصان سے بچ جائیں۔

ہمارا ملک پاکستان ہے یعنی پاک لوگوں کا ملک لیکن جو ناپاک حرکتیں اور مجرمانہ کاروبار ہمارے ملک میں ہوتے ہیں وہ ان ملکوں میں نہیں ہوتے جنہیں ہم کافر ملک کہتے ہیں۔ ایمرجنسی یعنی کسی مرض کے شدید حملے میں مریض کو ادویات دی جاتی ہیں۔ ڈاکٹر بالکل صحیح دوائیاں تجویز کرتا ہے لیکن مریض پر صحت مند اثر نہیں ہوتا۔ مرض بڑھ جاتا ہے، پیچیدہ ہو جاتا ہے اور اکثر مریض تو ایمرجنسی میں ہی مرجاتے ہیں۔

ہمارے شعبہ طب ونفسیات میں ایسے مریضوں کے خط آتے ہی رہتے ہیں جو لکھتے ہیں کہ ہزاروں روپیہ برباد کر دیا ہے، ذرا سا بھی افاقہ نہیں ہوا۔ ایسے مریض بھی ہیں جنہیں افاقہ کی بجائے نقصان پہنچا ہے۔ ان میں بعض ایسے بھی ہوتے ہیں جو پہلے صرف وہم میں مبتلا تھے کہ انہیں جسمانی کمزوری لاحق ہے مگر ان اشتہاری دوائیوں نے انہیں ایسا جسمانی نقصان پہنچایا ہے کہ وہ حقیقی طور پر مریض ہو گئے ہیں۔

میں ان دوائیوں کے معاملے میں مزید تفصیلات میں نہیں جاؤں گا۔ ایک بار پھر کہوں گا کہ ڈاکٹر نغمہ علی کا مضمون ایک بار پھر پڑھ لیں۔ میرے پیش نظر نفسیاتی یعنی ذہنی پہلو ہے۔ میں کہہ رہا تھا کہ توجہ اور دلچسپیاں جسم پر مرکوز ہو جاتی ہیں تو ذہن کی نشوونما رک جاتی ہے کیونکہ ذہن کو صرف یہ خیال دے دیا جاتا ہے کہ جسم کمزور ہے نہ جانے کیسی کیسی کمزوریوں کا شکار ہوا جا رہا ہے۔

بات قابل فہم ہے۔ اس میں کوئی علمی اور تکنیکی پیچیدگی نہیں۔ ذہن کو آپ نے جسمانی کمزوری تک ہی محدود کر دیا تو یہ اسی سوچ کو اپنے اندر الٹ پلٹ کرتا رہے گا کہ جسم کمزور ہے۔ یہاں سے وہ نفسیاتی عمل شروع ہو جاتا ہے جو میں کئی بار بیان کر چکا ہوں جس کا تعلق ذہن کی کارکردگی کے ساتھ ہے۔

ذہن کی کارکردگی آپ کے اپنے اختیار میں ہے۔ آپ نے ذہن میں یہ وہم ڈال دیا ہے کہ آپ کے گال پچکے ہوئے ہیں، رنگ زرد ہے اور جسم بہت ہی کمزور اور لاغر ہے تو ذہن آپ کو آپ کی یہ تصویر دکھاتا رہے گا جو ایک سوکھے سڑے مریض کی تصویر ہوگی۔ یہ ذہن آپ کو کبھی تندرست و توانا نہیں ہونے دے گا۔

ذہن کے کرشموں اور معجزوں کی میں ایک دو حقیقی مثالیں پیش کرتا ہوں۔ یہ میدان جنگ کی مثالیں ہیں۔ اکتوبر ۱۹۴۷ء میں جب پورے کشمیر پر ہندو مہاراجہ کی فرعونیت کا راج تھا اور اس کی ڈوگرہ فوج کشمیر کے ہر ایک گاؤں پر دہشت بن کر غالب آئی ہوئی تھیں، کشمیری مسلمان لاٹھیوں، کلہاڑیوں اور برچھیوں سے مسلح ہو کر اس ڈوگرہ فوج پر ٹوٹ پڑے۔ جو رائفلوں، مشین گنوں، مارٹر گنوں اور توپوں سے مسلح تھی۔ بعض کشمیریوں کے پاس شکاری بندوقیں تھیں لیکن ان کی تعداد بہت ہی کم تھی۔

مرچُو

میں اس جنگ آزادی کی تاریخ نہیں سناؤں گا، اس کا نفسیاتی پہلو پیش کروں گا۔ ان کشمیری مسلمانوں نے جنہیں ڈوگرہ فوج کے مقابلے میں نہتا کہنا زیادہ صحیح ہے، ڈوگرہ فوج کو ایسا بری طرح بھگایا کہ ڈوگروں سے ہی اسلحہ بارود چھینا اور ان کے خلاف استعمال کیا۔ آج کا آزاد کشمیر ان ہی نہتے کشمیریوں کی قابل فخر فتح ہے۔

عام زبان میں یا مسلمانوں کی زبان میں کہا جاتا ہے کہ یہ اسلامی روایات اور جذبے کا کرشمہ ہے۔ یہ بالکل صحیح ہے لیکن میں اس جذبے کا نفسیاتی پہلو واضح کرنا چاہتا ہوں۔ اگر یہ مجاہدین ذہن میں یہ خیال رکھ لیتے کہ ایسی فوج کے مقابلے میں لاٹھیوں اور کلہاڑیوں سے مسلح ہو کر بھلا کیسے اترا جا سکتا ہے جو جدید اور تباہ کن اسلحہ بارود سے مسلح ہے تو یہ لوگ ڈوگروں کی غلامی میں ہی پڑے رہتے۔ انہوں نے اپنے ذہنوں میں یہ خیال نہیں بلکہ یہ یقین ڈال رکھا تھا کہ لاٹھیوں اور کلہاڑیوں سے ڈوگروں کی فوج کو شکست دے سکتے ہیں۔ انہوں نے ذہنوں سے شکست کا امکان نکال پھینکا تھا۔

یہ تھا اجتماعی جذبہ اور اجتماعی نفسیات، انفرادی سطح پر دیکھیں تو وہاں بھی یہی نفسیات دکھائی دے گی یعنی یہ یقین کہ میں ناممکن کو ممکن کر دکھانے کی طاقت اور ہمت رکھتا ہوں۔ ہر کشمیری مجاہد نے جس بے مثال شجاعت کے مظاہرے کئے ان میں بعض حیران کن ہیں۔ میں صرف ایک سناتا ہوں۔ غور کریں ذہنی کتنی بڑی قوت ہے۔

میں فائر بندی کے دو سال کے بعد میر زمان نام کے ایک کشمیری مجاہد سے مظفر آباد میں ملا تھا۔ میرے میزبان نے مجھے اس مجاہد سے خاص طور پر ملوایا تھا۔ اس کا ایک بازو کہنی سے کٹا ہوا تھا۔ میں اس کا پورا معرکہ نہیں سناؤں گا۔ اس مجاہد نے اپنے گیارہ ساتھیوں کے ساتھ ڈوگرہ فوج کی ایک پوسٹ پر حملہ کیا تھا۔ یہ بھی ایک ناممکن مہم تھی جوان مجاہدین نے اپنے تین ساتھیوں کی جانوں کی قربانی دے کر سر کرلی۔ چالیس منٹوں کے معرکے میں کچھ ڈوگرے مرے کچھ زخمی ہوئے اور باقی بھاگ گئے۔

معرکے کے دوران میر زمان کے ایک بازو میں کہنی سے ذرا نیچے گولی لگی جو پٹھے کو چیرتی گزر گئی۔ ہڈی بچ گئی۔ میر زمان کو احساس تک نہ ہوا کہ اس کے جسم کے ایک حصے سے گولی گزر گئی ہے۔ اس کے ذہن پر اس عزم کا قبضہ تھا کہ اس پوسٹ سے ڈوگروں کو بھگانا ہے۔

اللہ نے یہ عزم پورا کر دیا تو ایک ساتھی نے میر زمان کو بتایا کہ اسکے بازو سے خون بہہ رہا ہے۔ یہ اس وقت کا واقعہ ہے جب پاک فوج بھی مجاہدین کی مدد کو آ گئی تھی۔ میر زمان کے پاس پاک فوج کی دی ہوئی فیلڈ پٹی تھی جو اس نے بازو کے زخم پر باندھ دی۔ ساتھیوں نے اس کا زخم دیکھ کر کہا کہ وہ پیچھے چلا جائے کیونکہ زخم معمولی نہیں لیکن میر زمان نے بڑے شگفتہ لہجے میں یہ کہہ کر ٹال دیا کہ اسے تو محسوس ہی نہیں ہو رہا کہ وہ زخمی ہے۔

وہ پیچھے نہ آیا۔ زخم کو معمولی سمجھتا رہا اور زخم سے ٹیسیں اٹھنے لگیں۔ وہ برداشت کرتا رہا اور لڑتا رہا۔ آخر اس کی برداشت جواب دے گئی اور اسے مظفر آباد آنا پڑا۔ ڈاکٹروں نے دیکھا تو وہ پریشان ہو گئے۔ زخم میں گینگرین پڑ کر پورے بازو میں پھیل رہی تھی۔ اسے راولپنڈی سی ایم ایچ میں لے گئے جہاں اس کا بازو کہنی سے کاٹ دیا گیا تا کہ گینگرین کہنی سے اوپر نہ چڑھ جائے۔

ایسا ایک ہی واقعہ نہیں ہوا بہت سے مجاہدین نے اپنے جسموں اور اپنی جانوں کے ساتھ ایسا ہی سلوک کیا تھا جنگ ستمبر ۱۹۶۵ء میں تو ایسے واقعات اور ہی زیادہ ہوئے تھے۔ بریگیڈیر مظفر علی زاہد کو جو اس وقت کرنل تھے، چھمب سیکٹر میں توپخانے کے کمانڈر تھے۔ وہ اکیلے بہت آگے چلے گئے تھے اور ایسی کارگر گولہ باری کروائی تھی کہ دشمن کو بہت زیادہ نقصان پہنچایا تھا۔ اس دوران ان کے ایک بازو میں گولی لگ گئی جس نے ہڈی کو بھی نقصان پہنچایا لیکن بریگیڈیر مظفر علی زاہد اپنے کام میں لگے رہے۔

لیفٹیننٹ کرنل شفقت حسین بلوچ ریٹائرڈ جو ستمبر ۱۹۶۵ء کی جنگ میں میجر تھے، ایک سو آدمیوں کے ساتھ برکی ہڈیارہ محاذ پر تھے۔ انہوں نے مسلسل نو گھنٹے دشمن کو نالے سے پار روکے رکھا۔ اس دوران ان کے بازو میں گولی لگی لیکن انہیں پتہ ہی نہ چلا بہت دیر بعد انہیں پتہ چلا اور زخم کی طرف اتنی سی توجہ دی کہ اس پر پٹی باندھ دی اور اپنے فرض کی ادائیگی میں مصروف ہو گئے جس میں کسی بھی لمحہ ان کی جان جا سکتی تھی۔

میں آپ کو ایسی بے شمار حقیقی مثالیں سنا سکتا ہوں۔ یہ تو بازو میں ایک گولی لگنے کے بہت سے واقعات میں سے تین ہی سنائے ہیں۔ شجاعت، حب الوطنی کے ایسے واقعات بھی کچھ کم نہیں ہوئے کہ توپ کے گولے کے ٹکڑے سے پیٹ پھٹ گیا یا ٹانگ یا بازو کٹ کر الگ ہو گیا لیکن زخمی نے ہسپتال جانے سے انکار کر دیا۔ وہ کہتا تھا کہ وہ مورچے سے رائفل اور مشین گن فائر کر سکتا ہے پھر اپنی پوزیشن خالی کیوں چھوڑے۔

آپ کو کبھی پن یا سوئی چبھی ہو گی، کبھی چھوٹی موٹی چوٹ آئی ہو گی، کتنا ہی عرصہ کیوں نہ گزر گیا ہو آپ کو یہ تکلیف یاد ہو گی۔ درد سے آپ تڑپ اٹھے ہوں گے۔ آپ نے گھر والوں اور دوسروں کو یہ تکلیف سنا کر ہمدردیاں حاصل کی ہوں گی۔ بعض لوگ اپنی معمولی سی تکلیف بڑھا چڑھا کر بیان کرتے اور جاں بلب مریض بن جاتے ہیں۔

یہ سب ذہن کی کرشمہ سازی ہے۔ ہر انسان کو زخم یا چوٹ کا اتنا ہی درد ہوتا ہے جتنا

اس کا ذہن اسے محسوس کراتا ہے۔ ہمارے کشمیری حریت پسندوں اور فوجی مجاہدین کو ذہن بتاتا ہے کہ تمہاری جان اور تمہارا جسم اللہ کی ملکیت ہے۔ اس کا دکھ درد اللہ کا مسئلہ ہے تمہارا نہیں، تم اللہ کے حکم کی تعمیل کرو اور اسی کی ذات باری کی خوشنودی پیش نظر رکھو۔

ذہن کے یہ کرشمے صرف جہاد میں اور میدان جنگ میں ہی ظہور پذیر نہیں ہوا کرتے بلکہ ذہن اپنی اس معجزہ نما طاقت کا مظاہرہ زندگی کے ہر شعبے اور ہر کام میں کیا کرتا ہے۔ میدان جنگ کا ہو یا کھیل کا' حالات کی ناروا کروٹ کا سامنا ہو یا صحت کی خرابی کا' ذہن اپنا رول ادا کرتا ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ ذہن سے آپ مدد حاصل کرتے ہیں یا آپ نے ذہن کو منفی کردار ادا کرنے کی ٹریننگ دے رکھی ہے۔

میں نے بات جسمانی کمزوری سے شروع کی تھی، اب اسی کے متعلق بات کروں گا۔ آج کل لوگوں نے ''خصوصا'' ہمارے نوجوان طبقے نے جسمانی کمزوری کو بڑا پیچیدہ مسئلہ بنا رکھا ہے۔ ان کی ساری توجہ جسمانی کمزوری پر مرکوز ہو کر رہ گئی ہے۔ ان کے ذہن اسی ایک نقطے پر لٹو کی طرح گھومتے رہتے ہیں۔ میں نے پہلے بتایا ہے کہ اس سوچ یا وہم نے جسم کو تو کوئی فائدہ نہیں دیا، ذہن کو یہ نقصان دیا ہے کہ اس کی نشوونما رک گئی ہے اور اس کے نتیجے میں نفسیات کے اٹل اصولوں کے مطابق ذہن آپ کو ڈپریشن اور یاسیت میں لے گیا ہے۔

اگر آپ نے میری کتابیں اور میرے مضامین اپنی راہنمائی کی خاطر پڑھے ہیں تو آپ کو معلوم ہوگا یاسیت کیا ہوتی ہے۔ اپنے قارئین کے لئے میں مختصراً پھر بتا دیتا ہوں۔ نفسیات کی زبان میں اسے (Pessimism) کہتے ہیں۔ اس کی علامات یہ ہیں کہ انسان کو ہر بات، ہر واقعہ کا خواہ وہ کتنا ہی خوشگوار کیوں نہ ہو صرف تاریک پہلو نظر آتا ہے۔ کوئی پہلو تاریک نہ ہو تو یہ یاسیت پسند انسان خود تاریک پہلو تخلیق کر لیتا ہے۔

ایسے انسانوں کے متعلق انگریزی میں ایک کہاوت مشہور ہے جو یوں ہے کہ ایک یاسیت پسند کے دروازے پر خوش بختی نے دستک دی تو اس شخص نے اٹھ کر دروازہ کھولنے کی بجائے بڑی بیزاری کے عالم میں کہا...... ''کون ہو بھائی، کیا تھپ تھپ لگا رکھی ہے۔

جاؤ بھائی میں اس وقت گھر نہیں ہوں''...... اس نے کروٹ بدل لی۔ خوش بختی کسی اور کے دروازے پر دستک دینے کے لئے چلی گئی۔

آپ نے خود محسوس کیا ہوگا کہ آپ پر مایوسی ناکامی کا احساس، شکست خوردگی اور بڑی گہری اداسی طاری رہتی ہے اور اسے آپ نے ڈپریشن کا نام دے رکھا ہے۔ یہ ذہنی کیفیت بعض لوگوں میں اتنی بڑھ جاتی ہے کہ وہ اس کے علاج کے پیچھے چل پڑے ہیں۔ ڈاکٹروں کے پاس سوائے ٹرانکولائزر یعنی ذہنی سکون کے لئے نشہ دینے والی گولیوں کے سوا کچھ بھی نہیں۔

ان ٹرانکولائزر ادویات سے ذہنی سکون تو مل جاتا ہے لیکن جسم پر ان کے اثرات بڑے ہی تباہ کن ہوتے ہیں۔ ان کے مسلسل استعمال سے جنسی جذبات سرد پڑ جاتے ہیں۔ پھر اس لحاظ سے آدمی مردہ ہو جاتا ہے۔ عورتوں پر بھی ایسے ہی اثرات مرتب ہوتے ہیں...... میں ان ادویات کی تباہ کاریوں کے متعلق ایک تفصیلی مضمون لکھ چکا ہوں اور اپنی ایک کتاب...... ''مایوسی کیوں''؟...... میں بھی ان خطرناک ادویات کی تباہکاریاں بیان کی ہیں۔

دوسرے وہ لوگ ہیں جو جسمانی کمزوری کے لئے اشتہاری دوائیوں کو آب حیات سمجھ بیٹھے ہیں۔ اشتہاری دوائی کوئی ایک ہوتی ہیں۔ صحتمند لوگ آزما کر چھوڑ دیتے مگر ہمارے ملک میں تو اشتہاری دوائیوں کا طوفان آیا ہے۔ یہ اس لئے کہ ان موقع پرست اور زر پرست ڈاکٹروں اور حکیموں نے دیکھ لیا ہے کہ ملک کی بیشتر آبادی پر جسمانی (خصوصا جنسی کمزوری) کا خبط پیدا ہو گیا ہے، چنانچہ انمول بے لوٹ کھسوٹ کے لئے اس صورت حال کو ایک سنہری موقع بنا لیا ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ دوا ساز لاکھوں روپیہ ماہوار کما رہے ہیں اور اخباروں والے ان سے لاکھوں کے حساب سے ان کی پبلسٹی کا معاوضہ وصول کر رہے ہیں۔ یہ دونوں پارٹیاں لوگوں کو دونوں ہاتھوں سے نہیں بلکہ چار ہاتھوں سے لوٹ رہی ہیں۔ یہاں میں پھر کہوں گا کہ اشتہاری دوائیوں کے متعلق مفصل اور مدلل مضمون شمارہ نومبر ۱۹۹۸ء میں پڑھ لیں جو ڈاکٹر نغمہ علی کی قابل قدر اور قابل غور کاوش ہے۔ اس مضمون میں آپ کو میڈیکل سائنس کے مطابق راہنمائی بھی ملتی ہے۔

پہلے یہ دیکھیں کہ آپ کی جسمانی کمزوری کی وجہ کیا ہے...... وجوہات کئی ہو سکتی ہیں جن میں ایک یہ ہوتی ہے کہ کوئی بیماری، ملیریا، ٹائیفائیڈ، یرقان، وغیرہ جسم کو بہتر ہی کمزور کر دیتے ہیں۔ بیماری رفع ہو جانے کے بعد اگر بد پرہیزی نہ کی جائے، اچھی غذا کھائی جائے تو جسمانی توانائی بحال ہو جاتی ہے لیکن آج کل جسمانی کمزوری کی وجہ ہے اس کا تعلق جنسی توانائی کے ساتھ ہے۔

مراد اس مخصوص توانائی کے ضیاع کا باعث ذہنی آلودگی قدرتی طریقوں سے انحراف اور فرار کا رحجان ہے اور چونکہ اس کمزوری میں گناہ کا عمل داخل زیادہ ہوتا ہے اس لئے ذہن بھی متاثر ہوتا ہے۔ میں اس موضوع پر مکمل معلومات اپنے مضامین اور کتابوں میں دے چکا ہوں۔ یہاں میں جسم پر ذہن کے اثرات واضح کر رہا ہوں۔

یہ میرا مشاہدہ اور تجربہ ہے جو مجھے اتنی طویل کلینیکل پریکٹس میں حاصل ہوا ہے کہ اس نوعیت کی جسمانی کمزوری کے متاثرہ افراد ذہن کو جسم پر مرکوز کر لیتے ہیں لیکن تعمیری اور مثبت انداز سے نہیں بلکہ ایسے منفی انداز سے جو جسم پر تخریبی اثرات مرتب کرتا ہے جیسا کہ میں نے اس مضمون کے آغاز میں کہا ہے کہ ذہن وہم، وسوسے اور شکوک و شبہات تخلیق کرتا رہتا ہے اور یہ مایوسی کہ جسمانی توانائی ختم ہو گئی ہے اور یہ جسم کسی کام کا نہیں رہا۔

یہ اسی ذہنی کیفیت کے اثرات ہیں کہ آپ میں خود اعتمادی نہیں رہی اور کسی صحیح فیصلے پر پہنچنے پھر اس پر عمل پیرا ہونے کی صلاحیت بھی نہیں رہی۔ یہ اسی کا نتیجہ ہے کہ آپ کسی ایک ڈاکٹر کے علاج سے مطمئن نہیں ہوئے اور ڈاکٹر بدلتے رہتے ہیں۔ کسی سے بھی مطمئن نہیں ہوتے، آخر اشتہاری دوائیوں کی دلدل میں جا پھنستے اور مزید نقصان اٹھاتے ہیں۔

پھر علاج کیا ہو؟...... پہلا کام یہ کریں کہ ذہن کو اپنے جسم سے ہٹا لیں۔ یہ وہم ذہن سے نکال دیں کہ آپ جسمانی توانائی غلط کاریوں سے ضائع کر چکے ہیں اور یہ آپ کو واپس مل ہی نہیں سکتی۔ جسمانی توانائی کا یہ اصول یاد رکھیں کہ قدرت نے جسم کی مشینری میں ایسی صلاحیت پیدا کر رکھی ہے کہ یہ ضائع کی ہوئی توانائی از خود پوری کرتا رہتے ہیں وہ جسم کو اتنی

مہلت دیتے ہی نہیں کہ اپنا نقصان خود پورا کر لیا کرے۔

دوسرا کام یہ کریں کہ ذہن کو ایک اعلیٰ مقصد دیں۔ مطلب یہ کہ ذہن کو جسم تک محدود نہ رکھیں اور اسے آزاد کر دیں۔ میں نے میدان جہاد کی مثالیں بتائی ہیں۔ ان ذہنوں میں حب الوطنی کا جذبہ تھا، جوش جہاد اور شوق شہادت تھا۔ یہ اعلیٰ ترین مقاصد ہیں۔ ان مقاصد کا ہی کرشمہ تھا کہ جسم کے کسی حصے سے گولی گزر گئی اور اس جسم کو پتہ ہی نہ چلا، درد کی ہلکی سی ٹیس بھی محسوس نہ کی۔

حکیم الامت علامہ اقبال نے یہ جو کہا ہے...... ”یہ بھی ممکن ہے کہ تو موت سے بھی مر نہ سکے“...... کوئی شاعرانہ بڑ نہیں ہانکی بلکہ یہ حقیقت بے نقاب کی ہے کہ انسان کی شخصیت مستحکم اور سوچ بلند ہو تو وہ موت کا بھی مقابلہ کر سکتا ہے، ایسا نہیں کہ وہ بے موت مر جائے۔

ذہن کے متعلق ایک غیر ملکی مفکر نے کہا تھا کہ ذہن جنت کو جہنم اور جہنم کو جنت بنا سکتا ہے...... ذہن کو اپنے قابو میں لائیں۔ اس کے لئے ذہن کی ٹریننگ کی ضرورت ہے۔ میں اپنے مضامین میں ذہن کی ٹریننگ کے طریقے بتا چکا ہوں۔

اگر آپ کو یقین ہے کہ آپ کی جسمانی کمزوری کا ڈاکٹری علاج ضروری ہے تو میں آپ کو اور پورے یقین کے ساتھ بتاتا ہوں کہ اس کا علاج کسی ٹانک میں نہیں نہ کسی اشتہاری دوائی میں ہے۔ اکثر مریض ان دوائیوں کی وجہ سے اپنی صحت اور اچھی خاصی نقد رقم تباہ کر کے آتے ہی رہتے ہیں۔

اس مخصوص کمزوری کا علاج ایک سسٹم کے مطابق ہوتا ہے۔ خط لکھیں۔ آپ کو مخلصانہ جواب ملے گا۔ میں نفسیات کی روشنی میں آپ کی راہنمائی کر رہا ہوں۔ آپ کے لئے ضروری ہے کہ اپنے ذہن کو لگام ڈالیں اور اسے جسم سے ہٹائیں۔ اس میں امید افزا اور صحت مند خیال ڈالیں۔ (۴)

* * *

لاتعداد بیماریوں کا اصل سبب

ممکن ہے اس مضمون کا مطالعہ آپ کے لئے مسیحائی کا باعث بن جائے!

دنیا میں کروڑوں لوگ ایسے ہیں جن کو سر درد، کمر درد، پیٹ درد، بدہضمی، بھوک نہ لگنے، کھانے کے بعد سینے کے درد، پیٹ کے گولے، دل کے دھڑکنے، بیہوشی کے دورے پڑنے، سانس پھولنے، جوڑوں کے درد یا اسی نوع کی کوئی ''بیماری'' لاحق ہوتی ہے۔ وہ یکے بعد دیگرے ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس جاتے ہیں لیکن کوئی بھی ان کی بیماری کی تشخیص نہیں کر پاتا۔ ایکسرے اور مختلف معائنوں کے بعد ڈاکٹر ان سے کہتے ہیں کہ انہیں کوئی بیماری نہیں۔ یہ سب نفسیات کا کھیل ہے۔ وہ وٹامن اور ذہنی سکون کی مقوی غذائیں استعمال کرتے ہیں۔ بعض کا ڈاکٹروں پر سے اعتماد اٹھ جاتا ہے اور وہ نیم حکیم، گنڈے تعویذ کرنے والوں کے چکر میں پھنس جاتے ہیں۔ یا جھاڑ پھونک کرنے والے ان ''بیماریوں'' کو سائے یعنی بھوت پریت کی کارستانی قرار دیتے ہیں اور ان مجبوریوں سے مختلف طریقوں سے پیسے بٹورتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں خاندان کی معاشی اور مالی حالت پر بوجھ پڑتا ہے اور وہ اس چکر میں پھنستے چلے جاتے ہیں۔

وہ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ ایسا کیوں ہوتا ہے کہ لاکھوں کروڑوں انسان ڈاکٹروں اور حکیموں کے فیصلے سے مطمئن نہیں ہوتے؟ دراصل ان کا خیال یہ ہوتا ہے کہ ڈاکٹر ان کی بیماری کو نہیں سمجھے اور اسے نفسیاتی الجھن کہہ کر جان چھڑاتے ہیں لیکن وہ یہ نہیں سوچتے کہ ڈاکٹر نے اگر ان کی بیماری کو نفسیاتی مرض کہہ دیا ہے تو اس میں ناراض ہونے کی کیا بات ہے بہت سی بیماریاں نفسیاتی ہوتی ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہسپتالوں کا چکر لگانے والوں میں سے پچاس فیصد نفسیاتی مریض ہوتے ہیں۔

ہم میں سے اکثر نے سنا ہے کہ ہم سے سر میں درد ہو جاتا ہے۔ اور یہ فقرہ تو زبان زد عام ہے کہ ''اس کام میں سر درد کے سوا کچھ بھی نہیں۔'' جس کو بھی اس قسم کا درد ہوا ہے وہ جانتا ہے کہ یہ درد خیالی نہیں بلکہ حقیقی ہوتا ہے۔ اور انسان واقعتاً بیمار ہوتا ہے۔ اسی طرح جس نے بھی ایک صحت مند مرد یا عورت کو خون کے قطرے دیکھتے ہی بے ہوش ہوتے دیکھا ہے یا جس کو خود ایسا اتفاق ہوا ہے، صرف وہی یہ جانتا ہے کہ اس قسم کے دورے فرض نہیں بلکہ حقیقی ہوتے ہیں۔ گندی چیزوں کو دیکھ کر ہر کسی کا جی متلاتا ہے۔ ایسی حالت میں دل کا متلانا حقیقی ہوتا ہے۔ اسی طرح خوشی یا غم کی خبر سن کر دل کا دھڑکنا بھی حقیقی ہوتا ہے۔ ان سب حالتوں میں دماغ، معدے یا دل میں بذات خود کوئی بیماری نہیں جذبات سے کمزوری، بیماری، یہاں تک کہ موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

آج سے سال پہلے ایک بہت مشہور ڈاکٹر جان ہنٹر تھا۔ اگرچہ وہ بہت قابل ڈاکٹر تھا مگر اسے اپنے جذبات پر قابو نہیں تھا۔ اسے بہت جلد غصہ آ جاتا تھا۔ ایک دفعہ اسے دل کا دورہ پڑا اور وہ مرتے مرتے بچا۔ اسے دل پر جذبات کے اثرات کا علم تھا۔ دل کے دورے سے بچ جانے کے بعد وہ کہا کرتا تھا: ''میری زندگی کا خاتمہ اس شخص کے ہاتھوں ہوگا جو مجھے غصہ دلائے گا۔'' اور واقعی ایک دن اسے کسی بات پر سخت غصہ آیا اور وہ مر گیا۔ اس کی موت غصے سے واقع ہوئی تھی جو اس کے دل پر اثر انداز ہوا تھا۔

یہ تو اکثر ہو جاتا ہے کہ بہت زیادہ خوشی یا بہت زیادہ غم میں سکتہ یا موت واقع ہو جاتی ہے۔ اگر کسی جانور یا انسان کا سینہ کھول کر دیکھا جائے تو دھاگے کی طرح دو سفید اعصاب دل کی طرف جاتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ آپ ان کو ہاتھ لگا کر چھو بھی سکتے ہیں۔ یہ اعصاب دماغ کے نچلے حصے یعنی حرام مغز سے دل کو آتے ہیں۔ ان میں سے اگر ایک کو بیٹری کے تار سے ملا کر جوڑا جائے تو دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے۔ اور دوسرے کو چھونے سے دل کی رفتار آہستہ ہوتے ہوتے رک جاتی ہے۔ اس سے یہ بات آسانی سے سمجھ میں آ سکتی ہے کہ ایک تندرست دل کس طرح خود بخود تیزی سے دھڑک سکتا ہے یا اس کی رفتار کم ہو سکتی ہے مگر پھر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ دل کی بیٹری کہاں ہوتی ہے؟ اس قسم کی ایک چیز

حرام مغز میں ہے جہاں سے وہ اعصاب نکلتے ہیں جن کا ذکر ابھی کیا گیا ہے۔ اسی طرح سے بلڈ پریشر کے گھٹنے بڑھنے کے لئے بھی اعصاب مختوص ہیں۔ اگر ہم یہ یاد رکھیں کہ بلڈ پریشر کی کمی کی وجہ سے انسان بیہوش ہو جاتا ہے۔ تو دل کی کسی بیماری کے بغیر بیہوشی کے دوروں کی نوعیت سمجھ میں آ جاتی ہے۔

عام حالات میں دماغ سے یہ اطلاعات حرام مغز اور اعصاب کے ذریعے تمام جسم میں بھی جاتی ہیں۔ یہ اطلاعات ہماری روزمرہ زندگی کے لئے بہت ضروری ہیں۔ لیکن چونکہ یہ تمام باتیں ہمارے شعوری ارادوں کی تحویل میں نہیں ہوتیں، اس لئے ہمیں ان کا پتہ نہیں چلتا، مثلاً ہم سانس لیتے ہیں مگر ہمیں علم نہیں ہوتا کیونکہ یہ خود کار افعال ہیں، تاہم خاص حالات میں ہمیں ان کی خبر ہو جاتی ہے۔ جنگ' جھگڑے، غم، غصے اور ڈر کی حالت میں دماغ سے اطلاعات حرام مغز اور اعصاب کے ذریعے تمام جسم میں پہنچتی ہیں تاکہ جسم یا تو حریف کا مقابلہ کرے اور مرنے مارنے یا پھر بھاگ کر جان بچانے کی تیاری کرے۔ غصے کی حالت میں دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں" رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں، بازوؤں اور ٹانگوں کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔ اور انسان مرنے مارنے پر تیار ہو جاتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ اس حالت میں دل کی رفتار تیز ہو جائے تاکہ بازوؤں اور ٹانگوں کے پٹھوں کو، جو بھاگنے اور مارنے کے کام آتے ہیں، زیادہ خون مہیا ہو۔ اگر اس حالت میں دل کی دھڑکن کم ہو جائے تو یہ کمی پوری نہ ہو سکے گی۔ تب انسان گر جائے گا اور دوسرے کے رحم و کرم پر ہوگا۔

غصے کی زیادتی معدے میں زخم پڑنے کا موجب بھی ثابت ہوتی ہے۔ ایسا عموماً اس وقت ہوتا ہے جبکہ انسان اپنے غصے کو دبائے۔ چونکہ اس حالت میں جذبات کو سختی سے دبایا جاتا ہے اس لیے معدے پر برا اثر پڑتا ہے۔ ایک آدمی جو ڈاکٹر کے پاس صرف اس لیے جاتا ہے کہ کبھی کبھی اس کا دل تیزی سے دھڑکتا ہے' یہ اعتراض کر سکتا ہے کہ غصے کی حالت میں دل کا دھڑکنا تو کوئی معنی رکھتا ہے۔ لیکن بظاہر آرام اور بے فکری سے بیٹھے بیٹھے یا لیٹے لیٹے ایسا کیوں ہو جاتا ہے؟ یہ سب چھپے ہوئے جذبات اور خیالات کی وجہ سے ہوتا ہے جن کو لاشعوری کہا جاتا ہے۔ اور جو ہمارے خیالات اور حرکات و سکنات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کو بھی اپنے ان منفی جذبات اور خیالات کا پتہ نہیں چلتا لیکن ان کے دل متاثر ہو کر تیزی سے دھڑکتے ہیں۔

اس کا معدہ باہر کھلتا تھا:

دنیا میں ایسے لوگ بھی ہیں جنہوں نے پیسوں کی خاطر یا بیماری کی وجہ سے ڈاکٹروں کے تجربات میں حصہ لیا ہے۔ ٹام بھی ایسا ہی آدمی تھا جو بظاہر تندرست تھا لیکن زخم کی وجہ سے اس کا معدہ باہر کی طرف کھلتا تھا۔ ڈاکٹروں نے اس پر تجربات کر کے معدے پر جذبات کے اثر کا پتہ چلایا۔ انہوں نے جذبات کے زیر اثر معدے کی حرکات اور جھلی کی رنگت میں تبدیلیوں کا مشاہدہ کیا۔ انہوں نے دیکھا کہ ڈر کی حالت میں معدے کی جھلی خون کی کمی کی وجہ سے پیلی پڑ جاتی ہے اور معدے کی حرکات میں کمی آ جاتی ہے۔ صدمے اور اپنے آپ کو کوسنے کی حالت میں بھی یہی اثر پڑا، مگر جب ڈاکٹر نے بلاوجہ اسے کاہلی اور وقت کی پابندی نہ کرنے پر ڈانٹا تو اس کا چہرہ سرخ ہو گیا اور اس کے معدے کی جھلی کی رنگت دوران خون تیز ہونے سے سرخ ہو گئی اور جھلی زیادہ خون جذب کرنے کے باعث موٹی ہو گئی، جیسے اسفنج پانی جذب کرنے کے بعد بھاری ہو جاتا ہے۔ معدے کے اندرونی لعاب کی مقدار بڑھ گئی اور معدے کی حرکات میں تیزی آ گئی۔

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ غصے کی حالت میں انسان کا منہ سرخ ہونے کے علاوہ اس کا معدہ بھی سرخ ہو جاتا ہے۔ شعوری یا لاشعوری اکڑاؤ کی وجہ سے پیٹ کی جھلی میں ورم آ جاتا ہے' اور یہ مدتوں کے غصیلے جذبات کے نتیجے میں تیزابی مادے کی زیادتی کے باعث ہوتا ہے۔ جذبات کے زیر اثر بیماری پھیلنے سے ہماری نیند غائب ہو جاتی ہے۔ اور ہم بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ جسم کی اندرونی حالت بھی ہمارے جذبات پر اثر انداز ہوتی ہے' مثلاً فضلے کے خارج نہ ہونے' پیشاب کے رکنے کی وجہ سے ہم سخت بے چین ہو جاتے ہیں۔ ڈر

کی حالت میں، چاہے وہ شعوری ہو یا لاشعوری، خون کی فراہمی کم ہونے سے معدے کی جھلی پیلی پڑ جاتی ہے۔ لعاب کی کمی سے کھانا ہضم نہیں ہوتا اور معدے کی حرکات سست ہونے پر کھانا دیر تک معدے میں پڑا رہتا ہے اور خمیر بننے لگتا ہے۔ اس کے نتیجے میں ایک طرف اشتہا کم ہو جاتی ہے کیونکہ دوسرے کھانے کے لئے پیٹ میں اتنی جگہ نہیں ہوتی، دوسری طرف خمیر بننے سے ڈکاریں آتی ہیں۔ ڈر اور خوف کی بناء پر دست بھی آنے لگتے ہیں۔

جذباتی درد کا ازالہ:

کمر کے بعض درد بھی جذبات کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔ کمر کی مثال ایک ترازو کی سی ہے جو بعض لوگوں میں اوروں کی نسبت زیادہ حساس ہوتی ہے۔ خون کے دباؤ اور ہیجان سے اکڑاؤ پیدا ہو جائے تو اعصاب پر برا اثر پڑتا ہے جو کمر کی طرف جاتا ہے۔ اکثر اپنے جذبات دبائے رکھتا ہے۔ ایسی حالت میں تمام بدن میں، خاص طور پر کمر، پیٹ اور شانے میں درد ہوتا ہے۔ ایسے موقع پر متاثرہ شخص کو چاہیے کہ اپنے جذبات کو دبانے کی بجائے اپنے خیالات کا رخ موڑ لے، اپنا ذہن دوسری طرف منتقل کر لے، خود کو کسی مشغلے یا تفریح میں لگا دے، ٹھنڈا پانی پئے، منہ ہاتھ دھوئے، خود کو خوش محسوس کرے جیسے کسی بہت ہی پیارے دوست سے کوئی دلچسپ بات چیت ہو رہی ہو تو یہ درد خود بخود ختم ہو جائے گا۔ وقتی طور پر درد کو دور کرنے والی کوئی دوا بھی کھائی جا سکتی ہے۔ اس کے برعکس جذبات کو دبانے اور تکلیف برداشت کرنے سے مریض کسی اور بیماری میں مبتلا ہو جائے گا۔

جھگڑالو خواہشات کا اعصاب پر اثر:

اگر کسی وجہ سے اعصاب میں خون کی کمی واقع ہو جائے تو جوڑوں میں خون کم ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کا جسم ہر وقت اکڑا رہتا ہے۔ یہ اکڑاؤ کمر کے پٹھوں، بازوؤں اور ٹانگوں میں باقی جسم کی نسبت زیادہ ہوتا ہے چونکہ یہی اعضاء مشقت کرنے اور بھاگنے کے کام آتے ہیں۔ دبی ہوئی جھگڑالو خواہشات کے تحت بھی ہمارے پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔ جوڑوں کے درد اور دیگر بیماریوں کے سلسلے میں یہ اصول یاد رکھا جائے کہ جراثیم جسم کے

اس حصے پر حملہ آور ہیں جہاں شریانیں کھلی ہوتی ہیں۔ جذبات کے زیر اثر شریانیں پھیلتی اور سکڑتی ہیں چنانچہ جذبات کے دبے رہنے سے جراثیم جسم کے کسی خاص حصے میں رہائش اختیار کر لیتے ہیں۔

اس کے علاوہ منفی جذبات سے دمہ، ٹی بی، دل دھڑکنا، پاگل پن ذہنی فالج اور بعض اوقات حقیقی فالج اور کئی دوسری بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان سے نجات پانے کے لئے ضروری ہے کہ جسمانی اور ذہنی دونوں علاج کیے جائیں۔ ذہنی علاج پر خصوص توجہ دی جائے۔ مریض کو خوش و خرم رکھا جائے۔ اسے کسی پسندیدہ مشغلے یا دلچسپ کام میں لگا دیا جائے۔ بعض مریض اپنے مرض کے متعلق کچھ بھی نہیں جانتے اور بعض بہت کچھ جانتے ہیں اور خود کو سنبھالنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔ مریض سے اگر یہ کہا جائے کہ تمہارا مرض حقیقت نہیں بلکہ فراڈ ہے تو اس کے ذہن پر برا اثر پڑتا ہے۔ ایسے مریضوں سے تبادلہ خیال کیا جائے اور آپس میں گفت و شنید کے ذریعے ان کا علاج کیا جائے۔ اس طریقہ علاج کو (سائیکو تھیراپی)، یعنی تحلیل نفسی کہا جاتا ہے جو ایک ماہر نفسیات ہی بہتر طور پر کر سکتا ہے۔(۶)

* * *

احساس کمتری اور جسمانی امراض

(انگریز یہاں سے جاتے ہوئے جہاں اپنے کلچر کی کئی ایک قباحتیں چھوڑ گئے ہیں وہاں ہمیں احساس کمتری میں بھی مبتلا کر گئے ہیں۔ اس قبیح احساس کو بزرگوں نے بچوں میں منتقل کیا یا اگر یہ کہا جائے کہ ہمارے ہاں کا ہر فرد احساس کمتری میں مبتلا ہے تو غلط نہ ہوگا)

ہم احساس کمتری کو دو حصوں میں تقسیم کرتے ہیں۔ ایک احساس کمتری جسمانی امراض یا جسمانی نقائص سے پیدا ہوتی ہے اور ایک احساس کمتری جس سے جسمانی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اول الذکر کو ہم اپنے ایک نوجوان قاری کے خط سے واضح کرتے ہیں۔ رشید احمد صاحب ہمیں لکھتے ہیں۔

''میری عمر دو سال تھی جب مجھ پر فالج کا حملہ ہوا جسم کا بایاں حصہ متاثر ہوا۔ ایک ڈاکٹر نے علاج کیا جس سے بایاں ہاتھ ٹھیک ہو گیا لیکن بایاں پاؤں ٹھیک نہ ہو سکا۔ پاؤں پر کھڑے ہو کر چلا نہ جاتا تھا اس لیے میں دونوں ہاتھوں کے بل چلنے لگا۔ کچھ عرصہ بعد والدین نے مجھے لاٹھی کے ساتھ چلنا سکھایا اور سکول داخل کرا دیا۔ بڑے بھائی مجھے گھر پر پڑھاتے تھے اس لیے سکول میں میری پوزیشن بڑی اچھی تھی۔ پھر میں چھٹی جماعت میں داخل ہوا اور کئی بار فسٹ ڈویژن لے کر انعام حاصل کیا۔ لڑکوں نے مجھے لنگڑا کہنا شروع کر دیا۔ وہ مجھ سے مذاق کرتے اور میں چپ رہتا۔ میں نے اپنے آپ پر نظر ڈالنی شروع کر دی کہ میں خوبصورت ہوں یا بدصورت۔ لڑکوں نے میرا نام لنگڑا رکھ دیا تو میں ہر وقت اندر ہی اندر کڑھنے لگا امتحانوں میں میرے نمبر کم آنے لگے پوری محنت کے باوجود بڑی مشکل سے پاس

مِرچُو

ہوتا......

''ایک حکیم سے علاج کرایا۔ اس نے ایسی دوائی دی کہ میری زبان تھتھیانے لگی۔ پڑھنے میں مشکل پیش آنے لگی۔ کلاس میں استاد کے سوال کا جواب دیتے ہوئے گھبراہٹ ہونے لگی۔ اس طرح حکیم نے ایک نقص دور کرنے کی بجائے ایک اور نقص پیدا کر کے میرے لیے یہ دنیا جہنم بنا دی۔ اب میں لوگوں سے باتیں کرتے گھبراتا ہوں۔ میری عمر سولہ سال ہے اور ابھی زیر تعلیم ہوں۔ زبان رکتی ہے تو لڑکے مذاق اڑاتے ہیں۔ اگر کوئی میری معذوری پر محبت اور ہمدردی کا اظہار کرے تو بھی دل جل اٹھتا ہے......

''میں خیال کرتا ہوں کہ میں ایک بڑا ڈاکو اور چور ہوں اور مجھ میں ان کی سی طاقت ہے میں ہلاکو خان اور چنگیز خان جیسے ظالم انسانوں کی کہانیاں بڑے شوق سے پڑھتا ہوں......

''میں منصوبہ بناتا ہوں کہ کل چھٹی کا دن ہے۔ صبح اٹھ کر نماز پڑھوں گا' تلاوت کروں گا اور اپنے کمرے میں جا کر دل لگا کر پڑھوں گا۔ اگر اس ارادے سے پہلے یا اس کے دوران کوئی مجھے کوئی ناگوار بات کر دے مثلاً لنگڑا یا گولا تو میرے اندر ایک ابال اٹھتا ہے۔ میں اپنے آپ کو نااہل اور ناکارہ سمجھنے لگتا ہوں پھر میں کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ ارادے ختم ہو جاتے ہیں......

''ایک اور خیال ہر وقت رہتا ہے کہ میں اپنے والدین کے لیے بوجھ ہوں اور ان کا خون چوس رہا ہوں کیونکہ میں اب اچھی طرح پڑھتا نہیں پھر میں خود ہی جواب دیتا ہوں کہ نہیں پڑھوں گا۔ نہیں پڑھوں گا میرے خیالات باغی ہو جاتے ہیں۔ کبھی کبھی والدین سے لڑتا

جھگڑتا ہوں پھر مجھے رونا آ جاتا ہے اور میں گھنٹوں روتا رہتا ہوں جب ہیجان ختم ہو جاتا ہے تو بہت شرمندہ ہوتا ہوں......

''کوئی شخص مجھ پر احسان کرے تو مجھے غصہ آ جاتا ہے کیونکہ میں اپنے آپ کو کسی کے احسان کے قابل نہیں سمجھتا۔ کوئی میرا دوست بنتا ہے تو مجھے اس سے نفرت ہو جاتی ہے کسی کی عزت کرنے کو میں خوشامد سمجھتا ہوں۔ میں چاہتا ہوں کہ کوئی مجھے بہادر کہے...... ریڈیو سے فلمی گیت زیادہ سنتا ہوں۔ ان سے آرام اور سکون ملتا ہے۔ خیال ہر وقت اپنی ذات پر مرکوز رہتا ہے۔ کوئی پڑھنے کے لئے کہتا ہے تو تشدد پر اتر آتا ہوں...... مجھے بتایئے، میں کیا کروں۔''

قوم کا یہ نونہال Post Polio Paralysis کا شکار ہوا ہے جسے ہمارے ہاں کولا بخار کہا جاتا ہے۔ یعنی بخار کے بعد ایک بازو، ایک ٹانگ یا دونوں یا جسم کا کوئی عضو مفلوج ہو جاتا ہے۔ یہ مرض ہمارے ملک میں عام ہے۔ بعض بچوں کی ایک ٹانگ یا بازو چھوٹی رہ جاتی ہے اور بعض کا نصف دھڑ ہی مارا جاتا ہے۔ لہٰذا رشید احمد کا کیس ہمارے لئے عجیب یا نرالا نہیں البتہ یہ ہمارے معاشرے کا ایسا مسئلہ ہے جسے عموماً بگاڑ دیا جاتا ہے۔ رشید احمد نے یہ مسئلہ نہایت اچھی طرح واضح کر دیا ہے۔

جہاں تک اس نونہال کی موجودہ فالج زدہ کیفیت کا تعلق ہے۔ اس کا کوئی علاج نہیں ہو سکتا۔ جیسا کہ آپ نے پڑھ لیا ہے کہ ایک حکیم صاحب نے علاج کیا تو زبان بھی مفلوج ہو گئی۔ علاج یہی ہے کہ اس جسمانی معذوری کو قبول کیا جائے۔ البتہ پولیو بخار سے بچا جا سکتا ہے جس کا ذریعہ پولیو کا ٹیکہ اور قطرے ہیں۔ چیچک کے ٹیکے کی طرح پولیو کا بھی ٹیکہ ہوتا ہے جو سات ماہ کی عمر میں بچے کو لگوا لینا چاہیے۔

ہم رشید احمد کی نفسیاتی کیفیت کا علاج پیش کریں گے۔ یہ کیس اکیلے رشید احمد کا نہیں ہمارے ملک کے ہزارہا بچوں بڑوں کا مسئلہ ہے۔ یہ جسمانی معذوری یا نقص سے پیدا

ہونے والے احساس کمتری کا کیس ہے جو انتہا کو پہنچ کر ہی ظاہر ہوتا ہے اور یہ وہ سٹیج ہوتی ہے جہاں مریض کا نارمل حالت میں لانا دشوار ہوتا ہے۔

ہمارے معاشرے میں جسمانی نقص سے پیدا ہونے والے احساس کمتری کے کیس کم نہیں۔ مندرجہ ذیل نقائص بھی انتہا درجے کے احساس کمتری کا باعث بنتے ہیں۔

بھینگا، کانا، اندھا، بہرہ، چیچک کے داغوں سے بھرا ہوا چہرہ، سیاہ رنگ، پستہ قد، بہت لمبا قد، دبلا پتلا جسم ہڈیوں کے ڈھانچے کی طرح، بہت موٹا جسم، بدصورتی، کبڑا پن وغیرہ۔

ہم ایسے تمام افراد سے مخاطب ہیں جن میں کوئی نہ کوئی جسمانی نقص ہے اور اس نقص نے انہیں رشید احمد کی طرح نفسیاتی مریض بنا دیا ہے۔

معذور بچوں کے متعلق یا کسی بھی جسمانی نقص والے بچے کے متعلق والدین کو خبردار کرنا چاہتے ہیں کہ بچے پر طنز نہ کریں بلکہ اس کی کسی غلطی پر بھی سرزنش نہ کریں۔ اسے پیار سے سمجھائیں۔ اچھے بھلے بچوں کو تو مارا پیٹا بھی جا سکتا ہے مگر جسمانی نقص والے بچے کا نفسیاتی ڈھانچہ اس قدر حساس اور کمزور ہوتا ہے کہ ذرا سی ترش کلامی بھی کرو تو وہ سمجھتا ہے کہ اسے جسمانی معذوری کی وجہ سے دھتکارا جا رہا ہے۔ نفسیاتی ڈھانچہ اگر بچپن میں بگڑ جائے تو ے ہو کر بچہ ذہنی طور پر بھی بیکار ہو جاتا ہے اس کی صلاحیتیں ختم ہو جاتی ہیں پھر وہ اپنے لیے بھی بوجھ اور گھر والوں کے لئے بھی بوجھ بنا رہتا ہے۔

اس کے ساتھ ہم تمام والدین سے گذارش کریں گے کہ وہ اپنے بچوں کو سمجھاتے رہا کریں کہ وہ معذور بچوں سے مذاق نہ کیا کریں۔ بچہ جو کچھ کرتا ہے اس میں اس کا بھولپن ہوتا ہے۔ اسے ذہن نشین کرایا جائے کہ کسی معذور کیساتھ معصوم سی شرارت یا مذاق اسے تمام عمر جہنم میں ڈالے رکھے گا اور یہ ایسا گناہ ہے جو خدا کبھی معاف نہیں کرتا۔

ترقی یافتہ ممالک میں معذور بچوں کی طرف خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔ والدین کو ایسے بچوں کی تربیت کے لئے خاص قسم کی ہدایات دی جاتی ہیں اور وہاں ایسے ادارے ہیں جن میں بچوں کے نقص کے مطابق انہیں کسی موزوں کام کی ٹریننگ دی جاتی ہے۔ وہاں تو

کندھوں سے کٹے ہوئے بازوؤں والے افراد کو بھی کام پر لگایا جاتا ہے ہمارے ہاں ایسے ادارے کم ہی نظر آتے ہیں۔ تاہم یہ ایک مجبوری ہے لہٰذا ہمیں خود ہی اس مسئلے کا حل تلاش کرنا ہوگا۔

ہم میڈیکل سائنس اور نفسیات کی روشنی میں آپ کو یقین دلاتے ہیں کہ جسم کا کوئی عضو بیکار ہو جائے تو خدا نے انسان کو جو قوتیں عطا کر رکھی ہیں وہ بیکار نہیں ہوتیں۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ جو آنکھوں سے اندھا ہو جاتا ہے اس کی سننے کی حس تیز ہو جاتی ہے یا اس کے اندر کوئی اور وصف پیدا ہو کر بینائی کی محرومی کو پورا کر دیتا ہے۔ ہم نے ایک ایسا نابینا دیکھا ہے جو محلے کے تمام افراد اور بچوں تک کے پاؤں کے آہٹ سے انہیں پہچان لیا کرتا ہے وہ آسمان کی طرف دیکھ کر بالکل صحیح وقت بتا سکتا ہے۔ اندھوں کو آپ نے چکیں بناتے یا کوئی ساز بجاتے تو اکثر دیکھا ہوگا۔

سب سے بڑی بدنصیبی دماغ کے کسی حصے کا مفلوج ہو جانا ہوتی ہے۔ اگر دماغ نہیں تو انسان گوشت اور ہڈیوں کا چلتا پھرتا پتلا رہ جاتا ہے لیکن ہم نے دماغی نقص والے ایک بچے کو بھی زندگی میں رواں کر دیا ہے جبکہ اس کا نقص بدستور موجود ہے۔ یہ بچہ دو سال کی عمر میں گرا اور اس کی کھوپڑی کی ہڈی ایک طرف سے ٹوٹ گئی۔ ہڈی جوڑنے والوں نے ایسی بے احتیاطی سے جوڑی کہ ٹوٹا ہوا حصہ اندر کو دب گیا اور اس سے دماغ کا کچھ حصہ دب کر بے کار ہو گیا۔ پڑھنے کی عمر آئی تو پتہ چلا کہ بچہ پڑھنے کے قابل نہیں۔ ہمارے پاس اسے لایا گیا تو معائنے نے بتایا کہ دماغ کا یہ حصہ بالکل بے کار ہو چکا ہے۔ بچے کا باپ جوتیاں مرمت کرنے کا کام کرتا ہے۔ ہم نے اسے مشورہ دیا کہ بچے کو اپنے کام کی تربیت دو۔ باپ نے بڑے پیار سے بچے کو اپنا کام سکھانا شروع کیا تو چھ سال کی عمر میں ہی بچہ باپ کی مہارت کے قریب قریب کام کرنے لگا ہم نے اس کا کام دیکھا تو وثوق سے کہا کہ بچہ اس کام کا ماہر کاریگر بنے گا۔

اس سے یہ ثابت ہوا کہ دماغی معذوری بھی انسان کو معذور نہیں کر سکتی۔ ضرورت یہ

ہے کہ ایک معذوری کی وجہ سے کسی کو دھتکار نہ دیا جائے بلکہ اس کی دوسری صلاحیتوں کو ابھارا جائے۔ یہ صلاحیت خود ابھر آتی ہے۔ انسان کا جسمانی اور نفسیاتی نظام ایسا ہے کہ معذوری کا نعم البدل از خود سامنے آ جاتا ہے۔ حادثہ یہ ہوتا ہے کہ والدین کا ناروا یا مایوسانہ سلوک اور باہر کے لوگوں اور ان کے بچوں کی چھیڑ چھاڑ معذور انسان کو بالکل ہی بیکار کر دیتی ہے۔ جیسا کہ رشید احمد نے اپنے خط میں لکھا ہے کہ سکول میں وہ فسٹ ڈویژن لیتا رہا ہم نے اس کا جو خط شائع کیا ہے اسے اگر دیکھیں تو آپ کو یقین نہیں آئے گا کہ نویں دسویں جماعت کا بچہ اتنا خوبصورت خط لکھ سکتا ہے مگر جہاں اسے لنگڑا کہا جانے لگا اور اسے طنز کا نشانہ بنایا گیا' اس کی پڑھنے کی صلاحیت ختم ہو گئی اور اب وہ بمشکل پاس ہوتا ہے اور اسے کوئی پڑھنے کے لئے کہے تو وہ تشدد پر اتر آتا ہے۔

رشید احمد لکھتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو ڈاکو اور چور سمجھتا ہے اور چنگیز خان اور ہلاکو خان جیسے ظالم انسانوں کی کہانیاں شوق سے پڑھتا ہے۔ یہ اس سلوک کا ردعمل ہے جو اس کے ساتھ ہو رہا ہے۔ یہ ردعمل بھی معذوری کا نعم البدل ہے۔ وہ اب تشدد اور ظلم سے منوانا چاہتا ہے کہ میں معذور نہیں' یعنی جسمانی معذوری از خود بتا رہی ہے کہ میں نے اس بچے کو معذور نہیں کیا' اگر اس کی مثبت صلاحیت کو بھی دبا دیا گیا تو میں اسی صلاحیت کو تخریبی رنگ میں سامنے لے آؤں...... یہ انسان کی نفسیاتی مشینری کا عمل ہے جسے روکا نہیں جا سکتا۔

بازو' ٹانگ' بینائی یا نصف دھڑ کی معذوری تو خاصی سنگین ہوتی ہے۔ ہم نے دیکھا ہے کہ چھوٹے قد کے افراد' چیچک زدہ چہروں والے' کالے رنگ والے ایک آنکھ سے محروم لوگ اور ٹیڑھی آنکھوں والے افراد بھی احساس کمتری میں مبتلا ہیں اور اس قبیح احساس نے انہیں طرح طرح کے نفسیاتی عارضوں میں مبتلا کر رکھا ہے۔ ان کا جسمانی علاج تو ہو نہیں سکتا' انہیں نفسیاتی طور پر سنبھالا جا سکتا ہے۔ ہم ان کا نفسیاتی علاج پیش کریں گے جو انہیں خود ہی کرنا پڑے گا۔

علاج پیش کرنے سے پہلے ہم احساس کمتری کی اس قسم کی بھی تشریح کر دینا چاہتے

ہیں جس سے جسمانی امراض یا نقائص پیدا ہوتے ہیں۔ یہ بھی ہم ایک خط سے واضح کریں گے...... پشاور سے ایک لڑکی ناز لکھتی ہیں۔

''میرے دماغ میں عجیب عجیب سے وہم آتے ہیں۔ جو بات ایک دفعہ دماغ میں گھس جائے تو نکلتی نہیں مثلاً ایک بار ٹی وی پر ہاتھ کی لکیروں کے متعلق بتا رہے تھے کہ جس کے ہاتھ میں درمیان والی انگلی کے قریب یہ × نشان ہو وہ ضرور کسی کو قتل کرتا ہے۔ میرے ہاتھ میں کئی ایسے نشان ہیں میرے ذہن میں ایسا ہی × نشان بن جاتا ہے اور میں سوچنے لگتی ہوں کہ میں ضرور کسی کا قتل کروں گی۔ اس وقت میرے ذہن میں ہلچل ہی مچ جاتی ہے۔ میں اپنے پاس چھری نہیں رکھتی کہ کہیں غلطی سے کسی کو مار نہ دوں۔ دوسری بات یہ ہے کہ مجھے غصہ بہت آتا ہے۔ غصہ آتا ہے تو محسوس ہوتا ہے کہ میں پاگل ہو گئی ہوں۔ دل چاہتا ہے کہ ہر چیز کو توڑ پھوڑ دوں میں کسی کی کوئی بات برداشت نہیں کر سکتی۔ مجھ میں خود اعتمادی نہیں ہے نہ مجھ میں قوت ارادی ہے۔ جو کچھ سوچتی ہوں وہ کر نہیں پاتی......

''میں نے آپ کے کہنے پر ناول، رسالے پڑھنا اور ریڈیو سننا چھوڑ دیا ہے۔ میں سوچتی بہت ہوں، اتنا زیادہ کہ آس پاس کا ہوش نہیں رہتا۔ بعض دفعہ تو راتوں کو نیند بھی نہیں آتی ایک خیال میرے دماغ سے نہیں نکلتا۔ وہ یہ کہ عرصہ تین سال سے سن رکھا ہے کہ ایک عورت قرآن مجید پر بیٹھ کر نہائی تو سور بن گئی تھی جب میں قرآن مجید پڑھتی ہوں تو میرے دل میں غلط قسم کے طرح طرح کے خیالات آتے ہیں اور میں ڈرتی ہوں۔ میں اپنے آپ سے کہتی ہوں کہ میں مسلمان ہوں اور کبھی غلط قدم نہیں اٹھاؤں گی۔ لیکن وہم دماغ سے نہیں نکلتے

کسی سے کوئی غلط بات کہہ دوں تو بعد میں اتنا پچھتاتی ہوں کہ سر چکرانے لگتا ہے......

''اگر آپ میرے گھر کے حالات جاننا چاہیں تو ہمارا گھر خوشحال ہے۔ ہم ماشاءاللہ کافی بہن بھائی ہیں۔ ماں باپ ہم سے پیار کرتے ہیں اور ہماری جائز خواہشات پوری کرتے ہیں اور ہمیں ان سے کوئی شکایت نہیں۔''

محترمہ ناز نے اس احساس کمتری کی وضاحت کی ہے جس نے ان کے دماغ کو مفلوج کر دیا ہے اور ان کی عقل پر غالب آ گیا ہے۔ یہ انتہا درجے کا احساس کمتری ہے۔ اس سے وہم اور وسوسے پیدا ہوئے ہیں۔ یہ کیس بھی ہمارے ہاں واحد نوعیت کا نہیں۔ یہ ایک وبا ہے جس میں ہمارے معاشرے کا ہر فرد مبتلا ہے۔ علامات میں اختلاف ضرور پایا جاتا ہے۔

احساس کمتری ہماری قوم کو انگریز دے گیا ہے۔ جسے اجتماعی کمتری کہا جاتا ہے۔ اس میں امیر بھی مبتلا ہوئے اور غریب بھی۔ افسر بھی اس کا شکار ہوئے اور ماتحت بھی۔ اسی مکروہ احساس کو دوسروں سے چھپانے کے لئے معاشرہ امیر اور غریب میں اور افسر اور ماتحت میں تقسیم ہو گیا۔ امیر اور افسر اپنے آپ کو بادشاہ تسلیم کرانے کے لئے ہلکان ہونے لگے اور غریب یعنی متوسط طبقہ اور اس کے نیچے کا طبقہ امیروں میں شامل ہونے کے لئے جائز طریقے اختیار کرنے لگا۔ معیار زندگی کو کار، کوٹھی اور دولت سے ناپا جانے لگا۔ احساس کمتری کو نت نئے فیشنوں سے دبایا جانے لگا۔ والدین نے لڑکیوں کے برقعے اتار کر فخر سے کہا کہ ہماری بیٹی سوشل ہے۔ بیٹی نے اس خدشے کے پیش نظر کہ کوئی اسے پسماندہ نہ کہہ دے۔ اپنی آبرو کو داغدار کر لیا۔ لوگ اپنی غربت کو چھپانے کے لئے اتنا خرچ کرنے لگے کہ وہ اور زیادہ غریب ہو گئے یہیں سے رشوت، حرام خوری اور ناجائز ذرائع آمدنی نے فروغ حاصل کیا اور کردار ختم ہو گیا۔ آج کل کا یہ فیشن کہ لڑکا لڑکی بننے کی

اور لڑکی لڑکا بننے کی کوشش کر رہے ہیں ورثے میں ملی ہوئی احساس کمتری کو چھپانے کی لاشعوری اور ناکام کوشش ہے۔

ہمارے گھروں کی فضا اور ماحول ایسا ہوتا ہے کہ بچوں میں احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے۔ محترمہ ناز نے بے شک لکھا ہے کہ ان کے ماں باپ ان سے پیار کرتے ہیں اور انہیں ان سے کوئی شکایت نہیں لیکن غور سے دیکھا جائے تو انہیں اسی ماحول سے احساس کمتری ملا ہے جہاں ”کافی بہن بھائی ہیں۔“

ہر بچہ والدین سے پیار کا الگ تھلگ حصہ اور پورے کا پورا حصہ مانگتا ہے۔ جہاں بہن بھائی کافی ہوں وہاں والدین کو پیار تقسیم کرنا پڑتا ہے بلکہ بیشتر والدین بچوں کے ہجوم سے اکتا کر کسی ایک کو بھی پیار نہیں دیتے، نہ دے سکتے ہیں۔ احساس کمتری کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں جو ہمارے گھرانوں میں ضرور پائی جاتی ہیں۔ احساس کمتری کی تشریح بہت طویل ہے۔ آپ یہ سمجھ لیجئے کہ ہمارے نوجوانوں کی بیشتر الجھنوں کا بنیادی باعث احساس کمتری ہوتا ہے۔ اس کی علامات یہ ہیں۔

کسی کا سامنا کرنے کی جرات نہیں ہوتی‘ بے دھڑک بات کہنے کی ہمت نہیں ہوتی، دل پر انجانا سا خوف طاری رہتا ہے۔ کلاس میں استاد سوال پوچھ بیٹھے تو جواب یاد ہونے کے باوجود زبان بند ہو جاتی ہے۔ جسم کے اندر لرزہ اور گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ دماغ سوچتا بہت کچھ ہے مگر عمل صفر کے برابر۔ کھل کر ہنسنے کو جی نہیں چاہتا۔ شرم اور جھجک طاری رہتی ہے۔ اپنی رائے دینے کی ہمت نہیں ہوتی۔ بزدلی اور زود پشیمانی پیدا ہو جاتی ہے۔ بات بات پر غصہ آتا ہے اور لوگوں سے نفرت ہو جاتی ہے۔ پھر وہ سٹیج آتی ہے کہ خودکشی کرنے کو جی چاہتا ہے مگر موت سے بھی ڈر آتا ہے یکسوئی نہیں رہتی قوت ارادی اور خود اعتمادی ختم ہو جاتی ہے اور قوت حافظہ بھی مجروح ہوتی ہے۔

احساس کمتری کا لازمی اثر یہ ہوتا ہے کہ اس کا شکار (Introvert) ہو جاتا ہے۔ جس کی تشریح یہ ہے کہ انسان اپنے آپ میں سکڑ کر ایک خول میں قید ہو جاتا ہے اگر کوئی اس کے اس خیالی خول کے قریب آئے تو وہ اسے دشمن سمجھنے لگتا ہے۔ جیسا کہ رشید احمد نے لکھا ہے کہ کوئی میرا دوست بننے کی کوشش کرے تو مجھے اس سے نفرت ہو جاتی ہے۔

احساس کمتری سے جسمانی امراض بھی پیدا ہوتے ہیں۔ یہ امراض اس احساس کے ذیلی اثرات کی پیداوار ہوتے ہیں۔ سب سے پہلے معدہ متاثر ہوتا ہے اور نظام ہضم بگڑ جاتا ہے۔ دائمی قبض اس کا لازمی نتیجہ ہے۔ معدہ خراب ہو تو کئی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ چہرہ بے نور‘ رنگ زرد، جسم لاغر، آنکھیں پیلی اور سر میں ہر لحمہ گرانی کا احساس۔ اس سے جنسی اعضاء بھی متاثر ہوتے ہیں اور جریان یا احتلام دونوں لاحق ہو جاتے ہیں بعض افراد جلد کی امراض کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ بعض کیسوں میں نیند بھی ختم ہو جاتی ہے۔

جب جسمانی امراض پیدا ہوتے ہیں تو ظاہر ہے کہ مریض ڈاکٹر کے پاس جاتا ہے۔ ڈاکٹر اس کے نفسیاتی پس منظر کو سمجھے بغیر دوائیاں دے دیتے ہیں جن کا اثر وقتی ہوتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ مریض دوائیوں کا عادی ہو جاتا ہے اور پھر اس کی جسمانی مشینری دوائیوں کے زور پر چلتی ہے۔ ہم نے معدے کے بگاڑے ہوئے چند ایک مریضوں کو صحت یاب کیا ہے لیکن انہیں معدے کی کوئی دوائی نہیں دی۔

احساس کمتری کی سب سے بڑی لعنت خود لذتی کی عادت ہوتی ہے۔ چونکہ انسان اپنے خول میں سکڑ جاتا ہے اس لیے وہ اپنے آپ سے ہی لذت حاصل کرتا ہے اس قبیح عادت سے جو خرابیاں پیدا ہوتی ہیں ان کا ذکر ہم پہلے کئی بار کر چکے ہیں۔

اب ہم علاج پیش کرتے ہیں۔ آپ یہ قبول کریں کہ آپ احساس کمتری کا شکار ہیں اور یہ احساس بچپن سے آپ کے ذہن لاشعور نے اپنے اندر جمع کر لیے تھے۔ پھر حادثہ یہ ہوا کہ بعض افراد کسی جسمانی معذوری کا شکار ہو گئے یا ان میں کوئی جسمانی نقص پیدا ہو گیا۔ اس سے ان کا احساس کمتری ایک الجھن بن کر انہیں ذہنی طور پر مفلوج کرنے لگا۔ ہم بار ہا لکھ

چکے ہیں کہ اپنے آپ کو بچپن سے نجات دلائیے اور موجودہ عمر میں آجائیے۔ آپ کی شخصیت یہ نہیں جو آپ سمجھے بیٹھے ہیں۔ آپ کی اصل شخصیت بچپن کے اثرات یا کسی جسمانی معذوری کے پیچھے چھپی ہوئی ہے۔

سب سے پہلے ہم ان خواتین وحضرات سے بات کرنا چاہتے ہیں جو چھوٹے قد کی وجہ سے احساس کمتری میں مبتلا ہیں۔ چھوٹا قد یا لاغر جسم کوئی ایسی معذوری نہیں کہ آپ احساس کمتری میں مبتلا ہو کر اپنی صلاحیتوں کو ناکارہ کردیں۔ آپ کی اس دکھتی رگ سے اشتہاری دوا سازوں نے دولت سے اپنے گھر بھر لیے ہیں مگر ابھی تک کوئی ایسا پستہ قد نظر نہیں آیا جو دراز قد ہو گیا ہو۔ ہم آپ کو خصوصاً خواتین کو اشتہاری دوائیوں سے خبردار کرنا چاہتے ہیں جن کے چرچے اور اشتہار تھوڑے ہی عرصے سے اخباروں اور رسالوں میں دیکھنے میں آتے ہیں۔

ہم آپ کو (خصوصاً خواتین کو) خبردار کرتے ہیں کہ ایسی دوائیاں ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کریں۔ یہ خاص قسم کے مریضوں کو دی جاتی ہیں۔ چونکہ ان کے اجزا مردانہ ہارموں سے ملتے جلتے ہیں۔ اس لیے بعض خواتین کے چہرے پر اس کے استعمال سے ملائم سے بال آگ آتے ہیں۔ خصوصاً ایسی مستورات جن کے پیٹ میں بچہ ہو، دوائی کے استعمال سے پیٹ میں پرورش پاتی بچی کی جنس پر اثر پڑ سکتا ہے۔ یہ نہ سمجھئے کہ لڑکی لڑکا بن جائے گی بلکہ وہ نہ لڑکا بنے گی اور نہ لڑکی رہے گی۔

ایسی دوائیاں جنہیں (Anabolic Steroid) کہا جاتا ہے کسی مستند اور تجربہ کار ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر کبھی از خود یا کسی اشتہار سے متاثر ہو کر استعمال نہ کریں۔ بعض خواتین وحضرات قد بڑھانے اور موٹا ہونے کے لئے اپنے آپ ہی وٹامن یا ٹانک استعمال کرنے لگتے ہیں۔ یہ رجحان نقصان دہ ہے۔ اس کے ساتھ ہی رسالوں کے حسن وصحت کے کالموں سے بھی بچیے۔

اگر آپ کا قد چھوٹا ہے یا رنگ کالا یا جسم لاغر ہے یا چہرے پر چیچک کے داغ ہیں یا آپ بدصورت ہیں تو اس سے آپ کی اہمیت اور صلاحیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ اسی طرح

اگر آپ کا کوئی عضو مفلوج ہو گیا ہے تو آپ کی اہمیت کم نہیں ہو گئی۔ تاریخ عالم گواہ ہے کہ ایسے نقائص والے بعض لوگوں نے دنیا کی تاریخ کا رخ موڑا ہے۔ قائداعظمؒ سے دبلا اور لاغر اور کون ہو سکتا ہے۔ پاک فضائیہ کا سکواڈرن لیڈر علاؤالدین احمد شہید جس نے جنگ تمبر میں ستارہ جرات حاصل کیا تھا نہ صرف چھوٹے قد کا تھا بلکہ اس کی ایک ٹانگ دوسری سے چھوٹی تھی۔ گورداسپور ریلوے اسٹیشن پر کھڑی گولہ بارود سے بھری ہوئی ریل گاڑی کو تباہ کرتے وہ شہید ہو گیا تھا۔ اس سے پہلے اس نے چونڈہ میں خطرناک حد تک نیچے جا جا کر بھارت کے بے شمار ٹینک تباہ کیے تھے۔ اس کی جرأت دوسروں کے لئے مثال بن گئی تھی۔

ونگ کمانڈر محمود عالم جس نے نصف منٹ میں گیارہ طیارے مار گرائے تھے۔ اتنے چھوٹے اور دبلے جسم کا ہے کہ اسے دیکھنے والے یقین نہیں کرتے کہ یہ شخص ایسا کارنامہ کر سکتا ہے۔ اس طرح کی ہم سینکڑوں مثالیں پیش کر سکتے ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ چھوٹا اور لاغر جسم یا چیچک زدہ چہرہ یا ایسا کوئی اور جسمانی نقص خداداد صلاحیت کو ختم نہیں کر سکتا بلکہ ابھارتا ہے۔

احساس کمتری کا ایک ایسا زہر ہے جو صلاحیت کو ختم کر دیتا ہے۔ ہم ان تمام خواتین و حضرات کے لئے جو کسی جسمانی نقص کی وجہ سے یا ان کے اثرات کی وجہ سے احساس کمتری میں مبتلا ہیں اور وہ علامات محسوس کرتے ہیں جنہیں ہم بیان کر آئے ہیں۔ مندرجہ ذیل علاج پیش کرتے ہیں۔

ہر انسان کو خدا نے قوتوں کا پورا کوٹہ یا یونٹ عطا کیا ہے۔ ایک جسمانی معذوری اس قوت کو کم نہیں کر سکتی بلکہ وہاں سے قوت دوسری طرف منتقل ہو جاتی ہے۔ بنیادی ضرورت یہ ہے کہ اپنے آپ کو معذوری کے احساس سے نجات دلائیے۔ یہ سمجھنا ہی چھوڑ دیں کہ آپ میں کوئی معذوری ہے یا کوئی جسمانی نقص ہے۔ اپنے دل سے رہائی حاصل کیجئے۔ اس کا سہل طریقہ یہ ہے کہ اپنے ماحول میں دلچسپی لیجئے خوش گفتاری کا فن سیکھیے۔ اگر آپ لوگوں میں اٹھنے بیٹھنے سے صرف اس لیے ڈرتے ہیں کہ وہ آپ کا مذاق اڑائیں گے تو لوگوں میں اٹھیئے بیٹھیے۔ انہیں مذاق کرنے دیجئے۔

ہمارے ایک دوست اپنے کالج کے ایک لڑکے کو اکثر یاد کیا کرتے ہیں۔ اس لڑکے کی ایک ٹانگ ایسے بھدے طریقے سے مڑی ہوئی تھی کہ پاؤں بھی ٹیڑھا ہو گیا تھا۔ بے چارا بڑی ہی بھدی چال چلتا تھا۔ وہ ہمارے دوست کے ساتھ ہوسٹل میں رہتا تھا۔ لڑکے اسے چاچا کیدو یا لنگڑا کیدو کہا کرتے تھے۔ چھٹی کا دن تھا اور گرمیوں کی دوپہر لڑکے کمروں میں سوئے ہوئے تھے۔ چاچا کیدو اپنے کمرے سے نکلا اور ساتھ والے کمرے کے لڑکوں کو جھنجھوڑ کر جگایا اور احتجاج کے لہجے میں کہا۔ کم بختو مر گئے ہو' میں بور ہو رہا ہوں۔ صبح سے کسی نے مجھے چاچا کیدو نہیں کہا...... یہ لڑکا ہوسٹل کی محفلوں کی جان ہوا کرتا تھا۔

یہ لڑکا اپنے خول کا قیدی نہیں تھا اور یہ ایک خوبی ہوتی ہے۔ جو آپ کو کبھی ناکام نہیں ہونے دے گی انسان اپنے خیالات کا تابع ہوتا ہے جب کہ ایک کامیاب انسان کی خوبی ہوتی ہے کہ خیالات اس کے تابع ہوتے ہیں۔ آپ جو کچھ سوچتے رہتے ہیں آپ کے افعال اور اعمال اسی رنگ میں ڈھلتے جاتے ہیں۔ لہٰذا خیالات پر قابو پا لیجیے۔ اگر آپ یہ سوچتے رہیں کہ میں نامراد اور ناکام ہوں تو آپ انتہائی سہل کام بھی نہیں کر سکیں گے۔

اپنی محرومیوں اور معذوریوں کے متعلق اپنا رجحان بدل دیجیے۔ رجحان بدلنے کے لئے خاصی جدوجہد کرنی پڑتی ہے۔ آپ اسی جدوجہد کی ابتدا کر دیں تو آپ کو لذت سی محسوس ہونے لگے گی۔ یہ یاد رکھیں کہ حقائق کی بجائے حقائق کے متعلق رجحان زیادہ اہم ہوتا ہے۔ رجحان کو احساس کمتری مجروح کیا کرتا ہے احساس کمتری کا شکار حقائق کو بگڑے ہوئے رنگ میں دیکھتا ہے جبکہ حقائق کا رنگ کچھ اور ہوتا ہے۔ اگر آپ کا رجحان اور رویہ صحت مند اور تعمیری ہو تو حقائق سے آپ کو خطرہ نہیں۔

اپنے آپ کو اعتماد میں لیجیے یعنی اپنے آپ میں خود اعتمادی پیدا کیجیے خود اعتمادی کے حصول کے لیے آپ کو اپنے خیالات کا جائزہ لینا پڑے گا یعنی یہ دیکھنا ہو گا کہ آپ کا ذہن کس قسم کے خیالات اور وسوسوں کی آماجگاہ بنا رہتا ہے۔ اگر خیالات میں شکست اور یاسیت ہے تو آپ ناکام اور اداس رہیں گے۔ علم نفسیات کے ماہرین نے تجربات کی روشنی میں متفقہ طور پر کہا ہے کہ اپنے آپ میں جرأت پیدا کرو تو تمام اندرونی قوتیں از خود آپ کی مدد کو

ابھر آئیں گی۔ یہ قوتیں کہیں باہر سے نہیں آئیں گی۔ آپ کے اندر موجود ہیں۔

محترمہ ناز کے کیس میں اور اس جیسے ہر کیس میں یہی خامی ہے کہ ان میں جرأت نہیں ہے کہ ذہن میں گھس آنے والے خیالوں کا سامنا کر سکیں۔ جیسا کہ انہوں نے خود ہی لکھا ہے کہ مجھ میں خود اعتمادی اور قوت ارادی نہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ناز نے اپنے تخریبی خیالوں کے سامنے ہتھیار ڈال دیے ہیں انہیں اس اصول کو اپنا لینا چاہئے کہ فتح وہی کر سکتے ہیں جو سمجھتے ہیں کہ وہ فتح کر سکتے ہیں۔ یہاں ہمیں ایک جرنیل یاد آتا ہے۔ جنگ کے دوران اسے اپنے ایک افسر نے ایک حملے کی سکیم کے متعلق رائے دیتے ہوئے بار بار کہا...... "جناب' مجھے ڈر ہے کہ...... جناب میں ڈرتا ہوں کہ اگر ہم نے...... وغیرہ" جرنیل نے اس کے کندھے پر بڑے پیار سے ہاتھ رکھ کر کہا...... "کرنل! اپنی اس قوت سے مشورہ لو جو تمہیں خدا نے دی ہے۔ ڈر اور خوف سے صلاح مشورہ نہ کرو۔"

آپ مسلمان ہیں۔ قرآن کھول کر پڑھیں۔ آپ کو کہیں بھی شکست اور یاسیت نظر نہیں آئے گی۔ اپنے مذہبی اصولوں کو اپنائیے اور مندرجہ ذیل اصول سامنے رکھئے۔

☆ اپنے ذہن میں شکست کا خیال نہ آنے دیجیے ہمیشہ کامیابی اور شگفتہ مزاجی کا تصور کیجیے۔ اپنے آپ کو یقین دلائیے کہ آپ کامیاب ہیں۔

☆ اگر ناکامی کا خیال آ جائے یا ذہن میں کوئی وہم گھس آئے تو اس کی جگہ کوئی صحت مند خیال لے آئیے۔ اگر آپ تنہا ہیں تو کسی سہیلی یا دوست کے پاس جا بیٹھیے۔ کوئی ایسی کتاب پڑھیے جس میں ہمت و استقلال کی کہانیاں ہوں۔

☆ اگر خیالات پر قابو پانے میں مشکل پیش آئے تو اس مشکل کا تجزیہ کیجیے۔ اگر کوئی خوف پیدا ہو تو خوف کا تجزیہ کیجیے۔ آپ کی مشکلیں آسان اور خوف لاپتہ ہو جائیں گے۔

☆ دوسروں سے اپنا مقابلہ نہ کیجیے۔ یہ مت سوچیے کہ فلاں عورت یا مرد مجھ سے زیادہ خوبصورت ہے اور اس کی شخصیت پر اثر ہے۔ یاد رکھیے اس حمام میں سب ننگے ہیں۔ ہر کوئی احساس کمتری کا مریض ہے۔ دوسروں کو اہمیت اور پیار دیجیے۔ وہ آپ کو اہمیت او پیار دیں گے۔

☆ رات سونے سے پہلے اور صبح آنکھ کھلتے ہی دس بار توجہ اپنے آپ پر مرکوز کر کے رکھیے کہ میں ایک کامیاب انسان ہوں خدا میرے ساتھ ہے پھر میرے خلاف کون ہو سکتا ہے۔

☆ اپنی خوبیوں کو کریدیے اور انہیں ابھاریے۔ اپنے آپ پر اعتماد کیجئے اور اپنی صلاحیتوں کو خام خیالی سے برباد نہ کیجئے۔

☆ وہم اور وسوسے کوئی حیثیت نہیں رکھتے۔ یہ صرف اس لیے آپ کے ذہن میں آکر آپ کے اعصاب پر قابو پا لیتے ہیں کہ آپ نے تعمیری اور صحت مند خیالات کے لئے ذہن کے دروازے بند کر رکھے ہیں۔

☆ اعصابی تناؤ سے بچئے۔ اپنے آپکو ڈھیلا چھوڑ دیجئے جب وہم اور تخریبی خیالات طوفان کی طرح آ جائیں تو کسی کام میں مصروف ہو جائیے تا کہ ذہن فارغ نہ رہے۔

☆ تنہائی سے گریز کیجئے۔

☆ مسکرانا سیکھئے، نقشہ لگائیے۔

☆ دوسروں کی باتیں سنیے اور ان کی چیزوں کی تعریف کیجئے۔

☆ سب سے اہم اصول یہ ہے کہ خدائے ذوالجلال پر بھروسہ رکھیے مذہب سے بھاگنے کی نہ سوچئے۔

بنیادی طور پر یہ یاد رکھیں کہ اپنے خول سے نکل آئیں اور دوسروں سے ملیں اور یہ خاص طور پر ذہن نشین کر لیں کہ نفسیاتی علاج دوائیوں سے نہیں کیا جاتا۔ اس کے لیے آپ کی اپنی کاوش کی ضرورت ہے۔ اپنے آپ کو سنبھالیں اور اپنی محرومیوں کا سامنا کر کے ان سے سمجھوتہ کریں۔ نفسیاتی علاج میں کچھ وقت لگے گا۔ فوری طور پر اچھے نتائج کی توقع نہ میں۔ آپ فوراً دوڑنے کے قابل نہیں ہو سکیں گے۔ پہلے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل چلیں گے پھر پاؤں پر کھڑے ہوں گے۔ پھر چلنا سیکھیں گے اور اس کے بعد آپ دوڑنے کے ابل ہوں گے۔ ابتدا میں آپ اکتا جائیں گے لیکن اپنی موجودہ نفسیاتی کیفیت کو ایک چیلنج بجھیں اور اس کے خلاف برسرپیکار ہو جائیں۔ خدا آپ کے ساتھ ہے۔ (٦)

* * *

مِرچُو

کیا بیماریوں کا نفسیات سے کوئی تعلق ہے؟

یوں تو انسان زندگی میں کبھی نہ کبھی کسی نہ کسی مرض کا شکار ضرور ہوتا ہے۔ بعض مرض قابل علاج ہوتے ہیں اور کچھ لا علاج اور کچھ ایسے مرض بھی ہیں جو کہ قابل علاج ہونے کے وجود قابو میں نہیں آتے۔ یعنی صحیح تشخیص نہ ہونے کی وجہ سے علاج سے محروم رہتے ہیں۔ ایسے مرض جسمانی بھی ہوتے ہیں اور نفسیاتی بھی تو جن مرضوں کا میں یہاں ذکر کرنے جا رہا ہوں وہ نفسیاتی نوعیت کے ہیں۔ اگر بروقت مرض کی تشخیص صحیح طریقے سے بہتر معالج سے ہو جائے تو علاج بھی ممکن ہوتا ہے۔ ایسے ہمارے معاشرے میں بہت سے لوگ ہیں جو مریض تو ہیں لیکن وہ خود کو مریض نہیں سمجھتے اور جو مریض نہیں ہیں وہ خود کو بہت زیادہ بیماریوں کا کباڑ خانہ سمجھتے ہیں۔ لیکن وہ محض نفسیاتی علامات بیمار ہونے کے علاوہ کچھ بھی نہیں ہوتے اور اگر بیمار ہوتے بھی ہیں تو بہت کم۔ لیکن زیادہ محسوس کرتے ہیں۔ ایسے ہی میں آپ کو اپنے مرض کی صحیح پہچان کروانے میں مدد دیتا ہوں۔

مرض کی نوعیت کو جانیئے:

کیا آپ کو اکثر سر میں درد رہتا ہے؟ یا پھر پیٹ کے مسلسل درد اور گیس نے آپ کا جینا دوبھر کیا ہوا ہے؟ کیا آپ کو سانس لینے میں بھی دشواری ہے اور اکثر اوقات بلاوجہ پسینہ بھی آتا ہے۔ کوئی میٹھی یا نمکین چیز کھانے کو جی چاہتا ہے۔ گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ یوں محسوس ہوتا ہے جیسے کوئی گلا دبا رہا ہے یا چھاتی پر بہت زیادہ کسی نے بوجھ رکھ دیا ہے۔ بے چینی زیادہ ہوتی ہے یوں لگتا ہے جیسے ابھی جان نکل جائے گی اور خدا کو یاد کرنے کا خیال دل میں ابھرتا ہے۔ کوئی کلمہ یا ورد کرنے سے بھی زبان لڑکھڑانے لگتی ہے اور کچھ ہی لمحات کے بعد یہ علامات ٹھیک ہو جاتی ہیں اور اگر شدت ٹھیک ہو بھی جائے تو ہلکی سی علامات تھوڑی

تھوڑی دیر کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ وہ چیزیں یا علامات ہیں جو کسی جسمانی بیماری کی وجہ سے نہیں بلکہ نروس سسٹم میں خلل آنے کی وجہ سے نفسیاتی اثرات سے مرتب ہوتی ہیں۔ ان کو نارمل لینا چاہئے۔ زیادہ سنجیدگی سے لینے کی وجہ سے کوئی جسمانی تکلیف ہونے کے چانس بڑھ جاتے ہیں۔

اگر یہ سب کچھ ہے تو آپ نے پھر ضرور ان کا علاج کروایا ہوگا۔ آپ کے پاس اپنے جسم کے متعدد ایکسریز ہوں گے۔ الٹرا ساؤنڈ کی کئی رپورٹیں ہونگی، آپ کی فائل آپ کے خون پیشاب اور نہ جانے کیا کچھ ٹیسٹ کے کاغذات سے بھر گئی ہوگی اور آپ اپنی اس ضخیم فائل کو بغل میں دبائے ایک ڈاکٹر کے مطب سے نکل کر دوسرے ڈاکٹر کے پاس اور ڈاکٹر سے پروفیسر اور سرجن تک ایک حکیم سے مایوس ہو کر دوسرے حکیم کے جوشاندے اور معجون آزما چکے ہونگے۔ آپ کے دوست، احباب نے آپ کو ہومیوپیتھی کی میٹھی میٹھی گولیاں بھی تجویز کی ہونگی۔ مگر ان کے باوجود اگر آپ کا مرض جوں کا توں ہے تو یقین جانئے آپ کو کوئی جسمانی عارضہ نہیں بلکہ آپ ایک نفسیاتی مریض ہیں۔ آپ کیلئے یہ ضروری ہو گیا ہے کہ اپنے مرض کی ٹھیک طریقے سے پہچان کیجئے۔ بس پھر آپ دیکھئے آپ کی صحت اور تکلیف میں کیسی بہتری ہوگی......!

نفسیات میں ترقی کے مراحل:

زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ دانشوروں نے انسانی بیماریوں کو دو حصوں میں تقسیم کیا ہوا تھا۔ ایک جسمانی، دوسری ذہنی۔ ان کے نزدیک ایک سے دوسرے کا کوئی تعلق نہ تھا۔ ان کی ساری توجہ جسمانی بیماریوں پر مرکوز تھی۔ ان بیماریوں کی پہچان کے لئے نئے نئے ٹیسٹوں کی دریافت ہوئی۔ علاج کے لئے نئی نئی ادویات مارکیٹ میں آئیں۔ جدید اور خوبصورت ہسپتال تعمیر ہوئے۔ غرض یہ کہ جسمانی بیماریوں کے لئے تو ہر آسائش اور سہولت مہیا ہوئی مگر دماغی امراض کو بدروحوں اور آسیب، جن کا سایہ سمجھ کر ان مظلوموں کو باہر کسی پاگل خانے میں بقیہ زندگی گزارنے کے لئے چھوڑ دیا گیا یا پھر شہر کے اندر کسی غلیظ اصطبل میں کسی

کھونٹے سے باندھ دیا گیا۔ یہ سلسلہ شاید یونہی چلتا رہتا مگر بھلا ہو سائنس کی ترقی کا کہ جس نے پچھلے تیس چالیس برسوں میں اس قدر ترقی کی کہ دنیا کا یا پلٹ دی۔ جہاں سائنس کے دوسرے شعبوں نے اپنے کمالات دکھائے وہاں طب میں بھی اپنے بھرپور جوہر دکھائے۔ بیماریوں کے اسباب ان کی صحیح تشخیص اور علاج میں کمپیوٹر' انٹرنیٹ کا استعمال ہوا۔

بلڈ اینالائزرز، یورین اینالائزرز' سی ٹی سکینرز، ایم آر آئی سکینرز اور مزید کئی اس جیسی حیرت انگیز مشینیں ایجاد ہوئیں۔ جنہوں نے طب میں ایک انقلاب برپا کر دیا۔ انہی ایجادوں نے دماغ میں پائے جانے والے بے شمار کیمیاوی مادوں کا انکشاف کیا جنہیں ہم نیوروٹرانسمیٹر ز کہتے ہیں۔ انہی نیوروٹرانسمیٹر ز کو سائنس دانوں نے دماغی بیماریوں کا سبب گردانا ہے۔ اس کے علاوہ ان نیوروٹرانسمیٹر ز کا اثر دماغ میں موجود ایک حساس عضو ہائپو تھیلامس (Hypo Thalamus) پر بھی ہوتا ہے۔ ان کیمیائی مادوں کے زیر اثر کچھ اور دوسرے مادے اس سے خارج ہوتے ہیں جو ایک باریک سی ٹیوب کے ذریعے (Pituitary Gland) پیچوٹری گلینڈ میں پہنچتے ہیں۔ یہ دماغ کی وہ اہم غدود ہے جس سے مختلف ہارمونز نکل کر خون میں گردش کرتے ہیں۔ یہی وہ ہارمون ہیں جنہوں نے سارے انسانی نظام کو اپنے کنٹرول میں رکھا ہے۔ انہی سے زندگی میں حرکت اور حرارت ہے اور یہی وہ حرارت ہے جس نے ان نیوروٹرانسمیٹر ز کو دماغ میں اپنا اثر پیدا کرنے کے لئے زندہ اور فعال بنا رکھا ہے۔ قدرت نے اس طرح دماغ کا تعلق جسم سے اور جسم کا تعلق دماغ سے ایک دائرے کی شکل میں جوڑ دیا ہے۔ اگر اس فعل میں کہیں بھی کچھ نقص ہو جائے تو پورے دائرے کی شکل بگڑ جاتی ہے۔ دماغ اور جسم کے اس تعلق کو ماہرین نے ایک نئی سوچ دی۔

کیا دماغی اور جسمانی بیماریاں بھی اس طرح آپس میں ایک دوسرے سے مربوط ہیں؟

اس کا جواب انہوں نے سائنسی تحقیق سے دیا ہے۔ یقینی ثبوت کے ساتھ انہوں نے بہت سی جسمانی بیماریاں گنوا دیں جن کا تعلق دماغ یا بہتر الفاظ میں انسانی نفسیات سے

ہے۔ معدہ کا السر، فشارِ خون، دمہ، الرجی، نچلی آنت اور معدے کی سوزش، جوڑوں کا درد، عام جسمانی کمزوری وغیرہ وہ چند بیماریاں ہیں جن کی وجوہات میں نفسیات بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ بیماریاں اب محض جسمانی (Somatic) نہیں رہیں بلکہ اب انہیں (Physchosomatic) بیماریاں کہا جاتا ہے۔

نیوروٹرانسمیٹر ز کا ایک اور اہم اثر خون میں پائے جانے والے لمفوسائٹس (Lymphoycytes) پر بھی ہوتا ہے۔ یہ وہ خون کے سفید خلیے ہیں جو بیماری کے جراثیم کو جسم کے اندر داخل ہونے سے روکتے ہیں۔ یہ بیماری کے دماغ کے صف اول کے سپاہی ہیں۔ دماغ میں نیوروٹرانسمیٹر ز کی کمی ان کو بھی کم کر دیتی ہے۔ اس طرح یہ انسان کو بیماری کے لئے اور تیار کر دیتی ہے۔ سائنس دانوں نے مختلف تجربوں سے ثابت کیا ہے کہ فکر پریشانی، خوف، گھبراہٹ، مایوسی وغیرہ کسی حالت میں دماغ میں موجود نیوروٹرانسمیٹر ز کسی حالت میں دماغ میں موجود نیوروٹرانسمیٹر ز بہت ہی کم ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح یہ نفسیاتی الجھنیں بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔ یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ جو لوگ نفسیاتی الجھنوں میں گرفتار ہیں وہ اکثر دوسری جسمانی بیماریوں کا بھی شکار رہتے ہیں۔ اس کے برعکس صحت مند دماغ ایک صحت مند جسم کا مالک ہوتا ہے۔

ضروری انکشاف:

اس ضروری اور مفید انکشاف کے بعد ماہرین نے تقریباً سب ہی بیماریوں کا سلسلہ نفسیات سے جوڑ دیا ہے بلکہ وہ تو ایک قدم اور آگے بڑھ گئے ہیں۔ کہتے ہیں کہ بیماریوں کا ایک اور بلاواسطہ سبب معاشرہ کی رسومات، انسان کی عادات و اطوار سڑک پر چلتی ہوئی ٹریفک، ماحول اور موسم کے تغیرات بھی ہیں۔ کیا آپ یقین کریں گے کہ شادی کی خوشیاں دل کی بیماریوں کا سبب بن سکتی ہیں؟ شاید نہیں لیکن کبھی آپ نے اس بات پر بھی غور کیا ہے کہ معاشرہ میں جاری یہ بے جا، فضول اور لمبی چوڑی رسومات کو کتنی فکروں اور پریشانیوں میں ڈال دیتی ہے۔ یہ انسان کو مختلف بیماریوں کے لئے تیار کر دیتی ہیں پھر شادی کی دعوتوں میں اڑائے جانے والے گھی سے بھرے قورمے اور بریانی کی پلیٹیں جسم میں خون میں چربی بڑھا کر دل کے دورے، ذیابیطس اور دوسری بیماریوں کی ابتداء کرتی ہیں۔ عادات و اطوار کو لیجئے۔ کیا آپ ان خطرناک بیماریوں سے واقف نہیں جو سگریٹ اور شراب نوشی، پان چھالیہ اور دوسری نشہ آور ادویات کے استعمال سے ہوتی ہیں؟ نظام تنفس کی بیماریاں ہر شہر میں عام ہیں۔ یہ ماحول اور فضا میں کثافت کی عطا کردہ ہیں۔ موسم کے تغیرات الرجی وغیرہ لے کر آتے ہیں۔ بیماریوں کا واحد سبب صرف وائرس اور جراثیم ہی نہیں بلکہ بیماری جراثیم، نفسیات اور سماجی حالات کا مجموعہ ہے جسے سائنس دانوں نے (Bio Psycho Social) کہا ہے۔ آپ نے ابھی چند بیماریوں کا ذکر پڑھا ہے جو نفسیات وجوہ کی حامل ہیں اور جنہیں مسلسل فکر اور پریشانی نے نہ صرف قائم رکھا ہے بلکہ اس کی شدت میں اضافہ بھی ان سے ہوتا ہی رہتا ہے۔ اب ہم آپ کو روزمرہ زندگی میں پائے جانے والی ان چھوٹی موٹی بیماریوں سے متعارف کراتے ہیں جن کے لئے لوگ ڈاکٹروں کے مطب کا چکر لگاتے لگاتے تھک جاتے ہیں۔ فکر اور پریشانی کے نہیں ہوتی لیکن اگر یہ بڑھ جائے اور ختم ہونے کا نام نہ لے تو سر میں درد ہو جاتا ہے۔ ایسا درد جیسے کسی نہ سر کے بیچ میں کیل ٹھونک دی ہو یا کسی نے پورے سر کو شکنجے میں جکڑ دیا ہو۔ اس سے گردن کے پٹھے بھی اکڑ کر درد کرنے لگتے ہیں اور طبیعت میں بھی بوجھل پن زیادہ ہو جاتا ہے۔ یہ اصل میں ذہنی دباؤ کا سر درد ہے جو کسی بھی درد کشا گولی سے ٹھیک نہیں ہوتا جب تک سکون کی حالت میں ٹھیک طریقے سے نہ جایا جائے یا کوئی سکون آور دوائی کا استعمال نہ کیا جائے۔ مثلاً ڈپریشن وغیرہ۔

آپ نے اکثر لوگوں کو گیس کی شکایت کرتے سنا ہوگا۔ یہ گیس نہ صرف ان کے پیٹ میں تکلیف کرتی ہے بلکہ بقول ان کے جب اوپر کی طرف اٹھتی ہے تو دل میں درد اور دھڑکن تیز شروع ہو کر دماغ کی طرف جاتی ہے تو گھبراہٹ، بے چینی، چڑچڑاپن اور غصہ آتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی بات بھی بعض دفعہ بڑی ناگوار گزرتی ہے اور کسی کو مارنے پیٹنے کو جی چاہتا ہے اور نیند بھی غائب ہو جاتی ہے۔ گیس ہڈیوں کی طرف جاتی ہے تو جوڑوں میں درد شروع ہو

جاتا ہے۔ الغرض گیس نے ان کا جینا دوبھر کیا ہوا ہے۔ کیا آپ یقین کریں گے کہ یہ سارا قصور بے چاری گیس کا نہیں بلکہ ان کی اپنی نفسیات کا فتور ہے۔ اگر ذہن پر زیادہ دباؤ اس کا نہ لیا جائے تو اس سے جو تمام تکلیف ہیں ان سے بچت ممکن ہے۔

اس کے علاوہ سانس لینے میں دشواری، لمبی لمبی سانس کا آنا، سر میں چکر، سستی اور کمزوری، ہاتھ پاؤں میں جلن کا احساس، بلاوجہ پسینہ آنا، گھڑی گھڑی پیشاب آنا یا پھر چوبیس گھنٹے میں ایک یا دو مرتبہ پیشاب آنا، پاخانے کی حاجت محسوس ہو لیکن آئے نہ یہ سب علامات اکثر نفسیاتی وجود کی بنا پر ہوتی رہتی ہیں۔

یہ مضمون شائد ادھورا اور یک طرفہ رہ جائے گا اگر ہم ان جسمانی بیماریوں کا تذکرہ نہ کریں جو نفسیاتی الجھنیں پیدا کرتی ہیں۔ کینسر، ایڈز وہ موذی امراض ہیں جو ابھی پوری طرح شروع بھی نہیں ہوتے کہ مریض کو ڈپریشن شروع ہو جاتا ہے۔ ذیابیطس، ہارٹ اٹیک، انیمیا، مختلف ہارمونز کی کمی بیشی، سر کی چوٹ، رعشہ، فالج یہ چند عام بیماریاں ہیں جن سے ذہنی تناؤ اور ڈپریشن وابستہ ہیں۔

اس مضمون کا مقصد قارئین کو یہ گزارش کرنا ہے کہ اگر آپ خدانخواستہ کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہیں جس کے لئے آپ نے اپنے سارے ٹیسٹ کرا لئے ہیں اور آپ کے معالج نے آپ کو خوب اچھی طرح جانچ پڑتال کے بعد تسلی دی ہے کہ آپ کو کوئی جسمانی عارضہ لاحق نہیں ہے تو پھر آپ ادھر ادھر چکر لگانے کی بجائے کسی ماہر نفسیات سے رجوع کریں۔ جو نہ صرف آپ کو اپنی بیماری پہچاننے میں مدد دے گا بلکہ مناسب دواؤں یا محض سائیکوتھراپی سے آپ کو آپ کے لاعلاج مرض سے چھٹکارا دلائے گا۔ مزید خدا تعالیٰ کی پاک ذات سے ہر سو دعا گو رہیے، نماز پنجگانہ ادا کیجئے، درود شریف کا ورد کثرت سے کیجئے اور دوسروں کو بھی اس بات کی تلقین کیجئے۔ جو لوگ آپ کو ایسے مرض میں مبتلا نظر آئیں تو انہیں مفید مشورے اور ماہر نفسیات ڈاکٹر سے ملنے کی طرف آنے کا ضرور کہیے۔ اس طرح سے ہی ایسی نفسیاتی بیماریوں کا علاج ممکن ہو گا۔ دھیان کو ایک جانب مت رکھئے بلکہ خود کو خوش خرم رکھئے اور مصروف زیادہ سے زیادہ رہنے کی کوشش کریں۔ اس سے بھی بہت فرق ہوتا ہے۔ (۷)

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ۔۔۔ آمین

غصہ غصہ غصہ

دنیا میں عموماً ہر اس شخص کو طاقتور مانا اور سمجھا جاتا ہے۔ جو جسمانی لحاظ سے طاقتور ہو۔ لیکن دانا لوگوں کی نگاہ میں، اور خاص کر ہمارے نبی آخرالزماں حضرت محمد ﷺ کی نظر میں صحیح معنوں میں طاقتور وہ شخص ہے جو اپنے غصے کو قابو میں رکھتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

> ”پہلوان وہ نہیں کہ جو لوگوں کو پچھاڑتا ہے۔ بلکہ اصل پہلوان وہ ہے۔ جو غصے کے وقت اپنے آپ کو قابو میں رکھتا ہے۔“

غصہ ایک ایسی ذہنی کیفیت کا نام ہے۔ جس میں انسان عقل کی بجائے جذبات سے مغلوب ہو کر کچھ کہتا یا کرتا ہے۔ غصہ آنے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ معمولی سے معمولی بات سے لے کر بڑے بڑے معاملات پر غصہ آ سکتا ہے۔ تاہم دلچسپی کی بات یہ ہے کہ غصہ آنے یا کرنے کے سلسلے میں تمام لوگ ایک جیسے نہیں ہوتے۔ حالات و واقعات سے نبرد آزما ہونے میں ہر شخص کی جذباتی کیفیت یا ردعمل مختلف ہوتا ہے۔ عین ممکن ہے کہ ایک معاملے میں ایک شخص غصے سے پاگل ہو جائے اور دوسرا شخص اسی معاملے کو ہنس کر ٹال دے۔

الغرض انسانی معاملات کی طرف مختلف لوگوں کا رویہ مختلف ہوتا ہے۔ لیکن اہم بات یہ ہے کہ غصہ آنے یا کرنے کا دار و مدار شخصیت کی فطرت، بناوٹ اور ترتیب پر ہے۔ بعض لوگ فطرتاً غصے والے ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں کی شخصیت کی تعمیر صحیح خطوط پر نہیں ہوتی یا ان پر ایسے حالات گزارے ہوتے ہیں۔ جو انہیں چڑچڑا بنا دیتے ہیں۔ یا بعض ایسے پیچیدہ مسائل کا شکار ہوتے ہیں۔ کہ جن کی وجہ سے انہیں غصہ آتا ہے۔

غصہ کسی بھی وجہ سے آئے، اچھا نہیں ہوتا۔ اس لئے کہ غصے سے اکثر بیشتر فوائد کم اور نقصان زیادہ پہنچتا ہے۔ بہت کم مواقع ایسے آتے ہیں، جہاں غصے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ عام طور پر غصہ معاملات کو اور پیچیدہ بنا دیتا ہے۔

ہم سب کا روزانہ کئی لوگوں سے رابطہ و واسطہ ہوتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ روزمرہ زندگی میں ایسے حالات و واقعات سے گذرنا پڑتا ہے کہ بعض اوقات ہم غصہ کئے بغیر رہ بھی نہیں سکتے۔ لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ ایسے حالات میں انسان کا یہ رویہ معاملات کو سلجھانے کے بجائے مزید الجھا دیتا ہے۔ اور ہم مزید پریشانیوں میں گھر جاتے ہیں۔ اس کی وجہ اکثر یہ ہوتی ہے۔ کہ ہمارا غصہ بڑھ کر ہم سے وہ کچھ کروا دیتا ہے یا کہلوا دیتا ہے۔ جس کی ضرورت نہیں تھی۔ جس سے تعلقات اور رشتہ داریوں میں دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔ ہم سب کا یہ عملی تجربہ ہے کہ غصے کی حالت میں کہے ہوئے الفاظ یا کئے ہوئے فیصلے یا کام اکثر و بیشتر بعد میں بہت پریشانی اور افسوس کا باعث بنتے ہیں۔ کسی نے خوب کہا ہے کہ:

”غصہ حماقت سے شروع ہو کر ندامت پر ختم ہوتا ہے“:

اور یہ بات ہے بھی بالکل درست۔ اس لئے کہ بعض اوقات غصے میں کہے ہوئے الفاظ یا کئے گئے فیصلے پورے خاندان کی تباہی و بربادی اور قتل و غارت کا باعث بنتے ہیں۔ ہمارے اکثر جھگڑوں کا آغاز بہت معمولی باتوں سے ہوتا ہے۔ ہم اسے عزت نفس کا معاملہ بنا کر معمولی باتوں کو بتنگڑ بنا لیتے ہیں۔ تب معاملہ ہاتھ سے نکل جاتا ہے۔ اور ہماری کوششوں کے باوجود مسئلہ حل نہیں ہو پاتا۔ اسے رفع کرنے کے لئے بہت بھاری قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔ اور ہم افسوس کرنے بیٹھ جاتے ہیں کہ ہماری فلاں بات یا رویے نے اس مسئلے کو اتنا بگاڑ دیا۔ حالانکہ بات معمولی سی تھی۔

بعض اوقات ہمارے مسائل اتنے پریشان کن ہوتے ہیں۔ کہ ہمارا دل بھر آتا ہے اور دل کی بھڑاس نکالے بغیر چین نہیں آتا۔ لیکن ایسے معاملات میں بھی یہ کہہ کر پچھتانا پڑتا ہے کہ ہم کیا کر بیٹھے؟ جب انسان غصے کی حالت سے نکل کر عام حالت میں آ جاتا ہے۔ تو

مِرچُو

محسوس کرتا ہے کہ اس نے کیا حماقت کی ہے۔

بعض اوقات ندامت کا احساس اس قدر شدید ہوتا ہے کہ انسان معافی مانگنے کے لئے مواقع تلاش کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ ایسے میں معافی مانگنا بہت بھاری پڑتا ہے اور شرمندگی کا احساس اتنا شدید ہوتا ہے اور انسان سوچتا ہے کہ کاش وہ اس وقت کچھ نہ بولتا۔ زبان سے نکلی ہوئی ہر بات تیر کی طرح ہوتی ہے کہ ایک دفعہ منہ سے نکل گئی تو واپس نہیں آ سکتی۔ ہماری زبان سے نکلا ہوا کوئی بھی نامناسب لفظ یا جملہ ہمارے کسی عزیز یا دوست کے تن بدن میں آگ لگا سکتا ہے۔ اس لئے ہمیں ہمیشہ بات کرتے وقت کوشش کرنی چاہئے۔ کہ ہمارے منہ سے ایسی کوئی بات نہ نکل جائے جو ہمارے دوستوں، عزیزوں اور رشتہ داروں کے درمیان ہمارے تعلقات میں بگاڑ پیدا کرنے کا باعث بن سکتی ہو۔

اکثر داناؤں کا یہ قول ہمیشہ یاد رکھئے کہ غصہ کرنا اپنا ہی نقصان کرنا ہے۔ مشہور سماجی نفسیات کے ماہر ڈیل کارنیگی نے اپنی ایک کتاب میں کہا ہے کہ ”اگر آپ کے حریف کو یہ معلوم ہو جائے کہ وہ آپ کو غصہ دلا سکتا ہے یا آپ کو اس کی وجہ سے غصہ آتا ہے تو وہ یہ سوچ کر تالیاں بجائے گا کہ اس نے گھر بیٹھے بیٹھے آپ کو سزا دی۔ اس لئے جب آپ کو غصہ آئے گا تو آپ کی جسمانی، ذہنی اور روحانی صلاحیتیں غصے کے ایندھن میں چلیں گی۔ اور آپ کی نیند حرام ہو جائے گی اور وہ قیمتی ذہنی و روحانی سرمایہ جو آپ اپنی ذات کی ترقی پر صرف کر سکتے تھے غصے کی نذر ہو جائے گا۔“

انسان جب غصے کے عالم میں ہوتا ہے تو اس کے سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت دب جاتی ہے۔ اور اس پر حیوانی نفس کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ اور نتیجتاً انسان انسان نہیں رہتا۔ بلکہ محض حیوانی خصلتوں کا ایک ڈھانچہ بن جاتا ہے۔ جس پر قابو پانا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

ایک دفعہ ایک سخت معرکے کے بعد مسلمان فوجیں کامیابی سے واپس لوٹیں تو حضور پاک ﷺ نے فرمایا کہ ”تم جہاد اصغر میں کامیاب ہو گئے ہو، اور جہاد اکبر ابھی باقی ہے۔“ مجاہدین نے حیران ہو کر پوچھا۔

یارسول اللہ ﷺ جہاد اکبر کیا ہے؟

تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ:

''اپنے نفس پر قابو پانا۔''

حضرت علی رضی اللہ عنہ کا فرمان ہے کہ:

''غصہ دشمن ہے اس کو اپنے نفس کا مالک نہ بننے دو۔''

غصہ ذہنی، نفسیاتی اور مذہبی ہر لحاظ سے نقصان دہ ہے۔ اس لئے جہاں تک ممکن ہو غصے سے بچے رہنا چاہیے۔ غصے کے سلسلہ میں درج ذیل امور خاص طور پر ذہن میں رکھیں۔

☆ جب اور جس بات پر غصہ آئے اس پر ایک بار ٹھنڈے دل سے غور ضرور کریں۔

☆ سوچیں کہ اس موقع پر کی جانے والی کسی بات یا کسی اٹھائے گئے قدم پر کوئی بڑا نقصان تو اٹھانا نہیں پڑے گا۔

☆ موجودہ صورت حال میں کس قدر غصہ ضروری ہے تا کہ میں زیادتی کا مرتکب ہونے سے بچ بھی سکوں اور عزت نفس بھی مجروح نہ ہو۔

☆ جس شخص پر غصہ آئے سوچیں کہ اگر آپ اس کی جگہ ہوتے تو کیا کرتے؟

☆ غصہ میں لکھا ہوا خط فوری طور پر سپرد ڈاک نہ کریں۔ بلکہ دو تین بعد اسے ایک مرتبہ کھول کر دوبارہ پڑھ لیں۔ اس کے بعد اگر آپ مناسب سمجھیں تو پوسٹ کر دیں۔

☆ کوئی بھی بڑا فیصلہ کرتے وقت دیکھ لیں کہ آپ اس وقت غصے میں تو نہیں۔

☆ غصہ کرنا ہماری جیت نہیں۔ اس کے نتائج بہر حال ہار اور شرمندگی کی صورت میں ظاہر ہوں گے۔

☆ جس بات پر غصہ آیا ہے اسے کسی شرارتی بچے کی حرکت سمجھ کر اس پر ہنسنے کی کوشش کریں۔

☆ اگر کوئی دوسرا شخص غصے کی حالت میں آپ کو کچھ کہہ دے تو اس کی کہی ہوئی بات کو نظر انداز کر کے از خود اسے معاف کر دیں۔ اس لئے کہ غصے اور نشے کی کیفیت ایک جیسی

ہوتی ہے۔ اور نشی کی باتوں کا غصہ نہیں کیا جاتا۔ بلکہ اس کی باتوں پر ہنسا جاتا ہے۔

☆ کسی انسان کی غلطی معاف کر کے جتنی خوشی اور مسرت حاصل ہو سکتی ہے۔ اس کا تصور آپ دوسروں کی غلطیاں معاف کر کے ہی کر سکتے ہیں۔

☆ اگر بہت زیادہ غصہ آجائے تو بہتر حل یہ ہے کہ اپنے کسی دوست سے اس کا ذکر کر کے اپنا دل اور دماغ ہلکا کر لیں یا اس کا اظہار کسی کاغذ پر لکھ کر اس کاغذ کو پھاڑ دیں۔

☆ اگر غصے کا اظہار بہت ضروری ہو جائے تو آپ سنبھل نہ پا رہے ہوں۔ تو پھر ذرا توقف کر لیجئے۔ اور کوشش کیجئے کہ منہ سے کوئی جملہ نہ نکلے جو سامنے والا زندگی بھر بھلا نہ پائے۔

☆ اپنے بچوں اور کسی بھی عزیز پر سر عام غصہ کرنے سے گریز کریں۔ وہ سر عام اپنی توہین یا بے عزتی برداشت نہیں کر پائیں گے اور بات بڑھ جائے گی۔

☆ غصہ کو اپنا غلام بنا کر رکھیں۔ اپنا آقا نہ بننے دیں۔

☆ جب غصہ آئے تو فوراً وضو کریں اور دو نفل پڑھنے کھڑے ہو جائیں۔ (۸)

* * *

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ...... امین

نفسیاتی امراض

معالجاتی دباؤ

ڈیوروز اپنے گھر کو ہمیشہ صاف ستھرا دیکھنے کی خواہش رکھتا تھا۔ اسے گھر کے اندر اور باہر اگر کہیں بھی کوئی ایسی چیز نظر آ جاتی جو گھر کے حسن کو تباہ کرنے والی ہو تو وہ بے چین ہو جاتا اور جب تک وہ اس چیز کو ہٹا نہ دیتا اسے چین نہیں ملتا تھا۔ ایک دن اس کی بیوی نے اسے بتایا کہ غسل خانے کے ایک کونے میں سبز رنگ کی کائی جمنا شروع ہوگئی ہے تو ڈیوروز نے کوئی پرواہ نہیں کی اور خلاف معمول وہ بے چین ہونے کی بجائے اپنی جگہ بیٹھا رہا۔

کیری فلائن خدمت خلق کے ایک ادارہ میں ملازم تھی۔ وہ ہمیشہ وقت پر دفتر پہنچ جاتی اپنے ساتھیوں کے ساتھ ہنسی مذاق کرتی اور پھر اپنے کام میں مصروف ہو جاتی۔ لیکن آج کیری فلائن دفتر دیر سے پہنچی تھی۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ رات کو صحیح نیند نہ لے سکی تھی۔ جب اس کے ایک ساتھی نے اس سے وجہ پوچھی تو وہ کچھ نہ بولی اور بغیر کوئی ہنسی مذاق کئے اپنی سیٹ پر بیٹھ کر کام میں جت گئی۔

ڈیوروز اور کیری فلائن کے رویوں میں خلاف معمول تبدیلی بظاہر معمولی بات تھی۔ لیکن ڈیوروز کی بیوی اور کیری فلائن کے ساتھیوں نے اس فرق کو واضح طور پر محسوس کرتے ہوئے ایک ماہر معالج سے جب رجوع کیا تو پتہ چلا کہ وہ دونوں ایک خطرناک مرض (Clinical Depration) معالجاتی دباؤ کے مرض کے ابتدائی مراحل میں داخل ہو چکے تھے۔ چنانچہ ان کا نفسیاتی معالج سے علاج کرایا گیا اور وہ بالکل تندرست ہو گئے۔

امریکہ کے دماغی صحت کے قومی ادارے کے مطابق ہر سال لاکھوں مرد اور عورتیں ذہنی دباؤ کے مرض کا شکار ہوتے ہیں۔ سب سے بڑی بات یہ ہے۔ ان میں سے ایک بڑی تعداد نابالغوں کی ہے۔ جو اس مرض کی علامات سے واقف نہیں ہوتے اور زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔

اگر کوئی مجھ سے سوال کرے کہ میرے کلینک کے تجربات و مشاہدات کے نتیجے میں دور حاضر میں سب سے زیادہ وقوع پذیر ہونے والا مرض کونسا ہے؟ تو میرا بیساختہ جواب ہوگا۔

معالجاتی دباؤ (Cinical Depration) ہم میں سے ہر کوئی اپنی روزمرہ زندگی میں دفتروں، کاروباری اداروں، گلی محلوں اور مجالس میں ایک پریشان کن اور عامۃ الوقوع مرض میں مبتلا افراد کا مشاہدہ کرتا رہتا ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے۔ جسے ہم کیفیاتی مرض کہہ سکتے ہیں۔ کیونکہ اس میں مریض پریشان ہوتا ہے۔ اس کے حالات جان کر یا اس کی کیفیت دیکھ کر تو مرض کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ تاہم جسمانی ٹیسٹ میں کوئی نقص سامنے نہیں آتا۔ اس لئے کہا جا سکتا ہے کہ یہ کوئی جسمانی مرض نہیں بلکہ 100% نفسیاتی اور ذہنی نوعیت کی کیفیت ہے۔ جس کا سبب انسان کے عصبی نظام میں خلل و انتشار ہے۔ دور حاضر کی مشینی، سائنسی اور مادیت کی دوڑ کی زندگی نے انسان کو گوناں گو مسائل کا شکار کر دیا ہے۔ جس سے ذہن پر دباؤ (Stress) ہوتا ہے اور عصبی تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ جسے جدید اصطلاح میں (Depration) کہتے ہیں۔ اس کی وجوہات اور عموامللات مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہیں۔ مثلاً

☆ اگر کوئی شخص مسلسل بے روزگاری کا شکار چلا آ رہا ہے۔

☆ اس کے دل میں شدید قسم کا احساس کمتری غلبہ پا چکا ہے۔

☆ وہ غیر ضروری طور پر ذکی الحس واقع ہوا ہے۔

☆ وہ اپنی نجی معاشرتی زندگی میں بیک وقت کئی ایک غالب اور قوی تر قوتوں سے مغلوب، خوفزدہ یا اپنے آپ کو گھرا ہوا محسوس کرتا ہے۔

☆ اسے اپنے اکثر و بیشتر کاموں اور خواہشوں کی تکمیل کیلئے پے در پے ناکامیوں اور محرومیوں سے دوچار ہونا پڑا ہے

☆ اس میں کامیاب زندگی کی سب سے بڑی قوت اور جوہر کردار یعنی جذبہ خود اعتمادی کا فقدان ہے

☆ جو اپنی جسمانی کمزوری، ناکافی وسائل، نامساعد معاشرتی اسباب یا ادھیڑ عمری کے

باعث اپنے بلند عزائم اور خواہشات کی تکمیل سے محروم رہتا ہے۔

☆ جسے اس کی عقلی و عملی کوتاہیوں نے مایوس کر دیا ہو۔

☆ ایسی خواتین جن کے ہاں مسلسل بچیوں کی پیدائش ہوتی رہی ہو۔

ایسے افراد کے ہاں عصبی تناؤ اور ذہنی دباؤ میں مبتلا رہنا ایک لازمی امر ہے۔ دماغی دباؤ کوئی نیا مسئلہ نہیں ہے۔ پہلے لوگ بھی اس کا شکار رہتے تھے۔ مگر آج کل یہ مسئلہ بہت زیادہ بڑھ گیا ہے۔ بلکہ تشویشناک حد تک شدت اختیار کر گیا ہے۔ جسے دیکھو کسی نہ کسی حوالے سے اس مرض کا شکار ہے۔ وہ ذہنی دباؤ ہو یا ڈیپریشن۔ مثال کے طور پر بچیوں کی سکولنگ ہی ایک مسئلہ ہے۔ انہیں صبح تیار کرنا' بروقت سکول پہنچانا اور پھر خود دفتر پہنچنا' سکولنگ کے اخراجات یوٹیلٹی ملز جمع کرانے کے لئے مہینے میں پانچ چھ روز تک بنک کے باہر لمبی قطار میں کھڑے رہنا' دفتر بروقت پہنچنے کے لئے بس میں جلدی سوار ہونا۔ ناکافی وسائل اور زیادہ مسائل' سٹیٹس کو برقرار رکھنے کیلئے صبح و شام ملازمت جیسے مسائل نے انسان کو چڑچڑاہٹ میں مبتلا کر کے نہ صرف ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا کر دیا ہے بلکہ ڈیپریشن کا مریض بنا کر بھی رکھ دیا ہے۔

میرا خیال ہے کہ آج ہم اگر اپنی قوم کا نفسیاتی معائنہ کروائیں تو 60% سے بھی زائد آبادی ابنارمل ثابت ہوگی۔ حالات و مسائل نے ان کے ذہن اور قلب کی کیفیت کو پریشان کن بنا دیا ہے۔ اور یہ دباؤ (Stress) ناقابل برداشت ہو کر عصبی تناؤ کی شکل اختیار کر کے خلل دماغ کا سبب بن جاتا ہے۔

ایسے مریضوں کا علاج خواب آور ادویات سے کیا جاتا ہے۔ جو قطعی نامناسب ہے۔ ایسی ادویہ وقتی سکون بخشتی ہیں۔ مگر مریض ان کا عادی ہو جاتا ہے اور آہستہ آہستہ یہ ادویات اعصاب کو مفلوج کر دیتی ہیں۔ آپ یوں کہہ سکتے ہیں۔ کہ ایسی ادویہ محض دل بہلاتی ہیں۔ لیکن حقیقی مداوا نہیں کرتیں۔ ایسی ادویہ مسائل کا حل نہیں ہیں۔ بلکہ پریشانیوں اور مایوسیوں کے ہجوم میں مزید اضافہ کا باعث بن جاتی ہیں۔ ذہن کچھ سوچنے اور مسئلے کا حل تلاش کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے حاملین شدید ذہنی اذیت کا شکار ہوتے ہیں اور پھر انہیں ہر شے کا تاریک پہلو نظر آتا ہے۔ اور وہ ہر چیز اور ہر واقعہ سے خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔

پرانے لوگ اس مرض کا علاج عبادات' نفس کشی یا پھر کسی دوست کے ہمراہ مذہبی اہمیت کے مقامات کی سیر سے کرتے تھے۔ چند سال قبل اس موضوع پر ہونے والے ایک سیمینار کے شرکاء نے اس مرض کا علاج باقاعدہ عبادت الٰہی کو قرار دیا تھا۔ ان کا کہنا تھا کہ اس سے انسان کو روحانی و ذہنی سکون ملتا ہے۔ جس سے ذہنی دباؤ اور اعصابی تناؤ کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ نیز انسان کو اپنے حالات پر قناعت اختیار کرنا چاہیے۔ اپنی خوراک پر توجہ دینی چاہیے۔ خالص اور زود ہضم غذائیں استعمال کرنی چاہیے۔

اچانک خاموش:

کوئی بات کرتے کرتے ایک دم خاموش ہو جانا بھی تقریباً اسی ذیل میں آتا ہے۔ ایک 54 سالہ بوڑھا مالی کھانا کھاتے وقت بہت باتیں کرتا تھا۔ وہ اپنے بیوی اور بچوں کو دن بھر پیش آنے والے واقعات سناتا رہتا تھا۔ ایک دن اچانک وہ بات کرتے کرتے خاموش ہو گیا' جب کافی دیر تک وہ کچھ نہ بولا تو اس کی بیوی نے اس سے وجہ پوچھی۔ مالی نے اپنی بیوی کے سوال کا جواب دینے کی بجائے اسے ایک طرف ہٹایا اور یہ کہہ کر چلا گیا۔ کہ وہ سونے جا رہا ہے۔ اس کی بیوی بھی اس کے پیچھے کمرے میں آ گئی۔ جب وہ کافی دیر تک نہیں بولا تو اس کی بیوی نے کہا کہ تم کسی ڈاکٹر کے پاس کیوں نہیں چلے جاتے۔ لیکن اس نے صاف انکار کر دیا۔ یہ سلسلہ کئی دنوں تک جاری رہا۔ تب ایک کتاب میں چھپے ایک مضمون سے وہ متاثر ہوا اور ڈاکٹر کی مدد حاصل کی اور اس کا علاج شروع ہوا۔ آج وہ صحت مند ہے۔ لیکن وہ یہ مانتا ہے کہ میری خاموشی کی وجہ ذہنی دباؤ تھا اور جس کی وجہ سے میں نے خودکشی کرنے کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا تھا۔

جدید تحقیق کے مطابق جسم میں ایک کیمیائی جزو (Norepine Phrine) میں کمی آ جانے سے ذہن اس کیفیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت میں سخت دماغی و جسمانی مشقت سے قلب اور سانس کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ یہ جزو دماغ میں پہنچ کر اس عارضے سے نجات لاتا ہے۔ اس بات کی تصدیق کنساس یونیورسٹی کے شعبہ نفسیات کی تحقیق سے بھی ہوتی ہے کہ مشقت کے دوران ڈیپریشن ہو جاتا ہے۔ ایسے حالات میں درج ذیل طریق

آزمانے سے اس موذی مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

☆ کسی مخلص اور ہمدرد ساتھی کو اپنی آپ بیتی سنا کر اپنے دل کا بوجھ ہلکا کر لیجئے۔ اور اس کے ساتھ روزانہ صبح وشام لمبی سیر کے لئے نکل جایئے۔

☆ اپنی فکر کریں لیکن پریشانی سے دور رہیں اور ایسے صحت مند مشاغل جیسے کوئی کھیل، گھر کے صحن میں باغبانی اور پودوں کے بارے میں معلومات میں اضافہ کرنے جیسے کام اپنائیں۔

☆ زندگی میں ہر کام میں ایک توازن رکھیں۔ صاف ستھر اور خوش رنگ لباس زیب تن کریں۔ خوش وخرم رہنے کی بھرپور اداکاری کریں۔ اس طرح بھی دباؤ کی اس انتہائی کیفیت کا رخ پھر جائے گا۔

☆ دوسروں کے کام میں ان کی مدد کریں۔ اور اس میں پوری دلچسپی لیں۔

☆ دوستوں کے ساتھ لطیفہ بازی اور گپ شب کریں اور انہیں بھی گھر پر بلا کر ان کی دعوت بھی کریں۔

☆ جو چیز چلی گئی اس کا غم نہ کریں۔

☆ آج تو جیسا تیسا گذر رہا ہے۔ آنے والے کل کے لئے خوش کن اور مسرت بھرے پروگرام مرتب کریں۔ ماضی کو یکسر بھلا دیں۔

☆ دوسروں سے ایسی توقعات وابستہ نہ کریں جو پوری نہ ہو سکیں۔

☆ ذہنی دباؤ سے نکلنے کے لئے سگریٹ نوشی یا دوسری منفی اشیاء کا ہرگز سہارا نہ لیں۔ بلکہ اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اسے ترک کر دیں۔ یہ ڈیپریشن میں کمی کی بجائے اضافہ کا سبب بنتی ہے۔

اللہ پاک پر پورا اعتماد اور بھروسہ رکھیں۔ اور یہ یاد رکھیں۔ کہ آپ کے اپنے اختیار میں کچھ نہیں ہے۔ ہر تبدیلی اسی قادر مطلق کے حکم سے ہوتی ہے۔ اور وہی ہے جو ہر چیز کا مالک و خالق ہے۔ وہی ہے جو ہر مشکل، ہر کام اور ہماری ہر ضرورت کا ساتھی اور سچا طاقتور ساتھی ہے۔ یہ کلام اکیلے میں اپنے آپ کو سناتے رہیں۔ اسی کو نفسیات کی زبان میں ''سجے شن'' کہتے ہیں۔ اس طرح آپ دوا اور ماہر نفسیات والا کام گھر پر خود ہی کر سکتے ہیں۔ (۹)

بے اطمینانی

مادیت کے اس دور میں جس سے بھی بات کریں یا کسی بھی فرد کے چہرے کو غور سے دیکھیں۔ اس پر بے سکونی اور عدم اطمینان کے گہرے سائے نظر آئیں گے۔ آج کے انسان میں، خوشی ومسرت کی وہ کیفیت کہیں دکھائی نہیں دیتی۔ جو کبھی اس کی زندگی کا ایک حصہ ہوتی تھی۔ یہ سب کیوں ہے؟ کیا انسان کی شکل تبدیل ہو گئی ہے یا اس کی ہیئت ترکیبی الٹ گئی ہے۔ جو اس کو سکون واطمینان کی زندگی گزارنے نہیں دیتی۔ اگر انسان وہی، دنیا بھی وہی اور مشاغل بھی وہی ہیں، تو پھر کسی کے غیر مطمئن اور بے سکون ہونے کی ایک ہی وجہ سمجھی جا سکتی ہے۔ کہ ''جب کوئی شخص اپنے کام، حقوق اور ذمہ داریوں سے غفلت، بددیانتی، لاپرواہی یا اہلی برت رہا ہو تو ایسے شخص کا غیر مطمئن ہونا یقینی ہے۔'' مثلاً جمہوریت کے علمبردار لیڈر صاحبان جو کرسی اقتدار پر جا بیٹھے ہیں۔ وہ وہاں پہنچتے ہی اپنی نظر حلقہ انتخاب سے ہٹا کر یا اسکی اہمیت کم کر کے وسیع تر مفادات کی طرف پھیرنے پر مجبور کر دیئے جاتے ہیں۔ اگر وہ اپنے ووٹروں اور ووٹر حضرات اپنے لیڈروں سے غیر مطمئن ہوتے ہیں۔ تو یہ قابل فہم ہے یا نہیں؟ لیکن ایسے شخص کا غیر مطمئن ہونا بالکل بے سود اور بیکار ہے۔ جس کی عادت یا حالت لی ہی نہ جا سکتی ہو یا پھر اس کی یہ غیر اطمینانی حالت ہی بلا کسی سبب کے ہو اور اگر کوئی سبب ہو تو بھی اس کی کوئی خاص اہمیت نہ ہو۔ مثلاً آپ کی ملاقات ایسے لوگوں سے بھی تو ہوتی ہے۔ جو موسم کے ذرا سے تغیر اور تیزی سے پریشان ہو جاتے ہیں یا مولی کے پتے پر پاؤں رکھنے سے ان کو چھینکیں آنے لگتی ہیں یا ذرا سی بجلی چمکنے سے ان کو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بس ان ہی آ گری، ہوا سے کھڑکی ہلی وہ سمجھے چور آ گھسا، کوئی ذرا سا تیز بول دے تو ان کا دل اچھلنے اور تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے۔ غیر مطمئن رہتے ہوئے زندگی گزارنا ایسا ہے جیسے جہنم میں رہنا۔ اصل المیہ اور ٹریجیڈی تو یہی ہے کہ دل برداشتگی اور غیر اطمینانی بالکل بے بنیاد اور

مرچو
اے اللہ کل میرے والدین پر رحم فرما ------ آمین

خودساختہ کیفیت ہے۔

کیا یہ ممکن نہیں ہے کہ جس چیز سے آپ مطمئن ہوں دوسرا شخص اس چیز سے غیر مطمئن ہو یا جس سے آپ غیر مطمئن ہوں دوسرا اس سے مطمئن ہو۔ مگر المیہ تو یہ ہے کہ جب ایک شخص بلا کسی خاص سبب کے محض اپنے پراگندہ خیالات، گھٹیا جذبات اور بری عادات کی وجہ سے غیر مطمئن ہوتا ہے۔

غیر اطمینانی کی یہ کیفیت یا کسی سے راضی نہ ہونا سب سے پہلے معصومانہ انداز میں بچوں کے اندر ان گھروں میں جنم لیتی ہے۔ جہاں ماں باپ یا ان میں سے کوئی ایک ہر وقت مسلسل کسی نہ کسی سے کسی نہ کسی بات پر الجھتے اور کٹ کٹ کرتے رہتے ہیں۔ ایسی ہی گودوں میں بچے عدم اطمینان کا شکار ہو جاتے ہیں۔ دوسری جگہ جہاں یہ بچے غیر اطمینانی عادات سیکھتے ہیں وہ ان کے ہم جولی اور ہم عمر بچے ہوتے ہیں۔ جن کے ساتھ وہ کھیلتے کودتے اور دوستی کرتے ہیں۔ ان میں سے اگر کوئی احساس کمتری کا شکار ہو گیا تو وہ ایک دوسرے کو پسند اور ناپسند کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایسا بچہ جہاں کہیں بھی جاتا ہے غیر مطمئن ہی رہتا ہے اور اپنے علاوہ سب کو غلط اور کج فہم خیال کرتا ہے اور وہ اپنی مدافعت میں لگا رہتا ہے۔ اور ساری عمر ایسے غیر اطمینانی لوگ ہوتے ہیں۔ جن کو اپنی زندگی میں بہت تلخیاں برداشت کرنا پڑتی ہیں اور وہ کسی کے ساتھ اپنے آپ کو ہم آہنگ نہیں کر پاتے۔ ہر چیز ان کو تلخ محسوس ہوتی ہے۔ خواہ وہ مرد ہو یا عورت ہو اگر ازدواجی زندگی اس کو راس نہ آئی تو وہ ہمیشہ کے لئے ترش رو بن جاتے ہیں۔ ہمارے ایک پروفیسر دوست تھے جو اپنے داماد کے متعلق فرمایا کرتے تھے۔

''میرا داماد تو گھٹیا ذہن کا مالک ہے وہ کسی چیز سے مطمئن ہی نہیں ہوتا۔ لڑکی دی، جہیز، گاڑی دی، کوٹھی دی مگر پھر وہی کٹ کٹ۔ سچ پوچھیے تو جس نے دنیا ہی کو اپنا مطمع نظر بنا لیا تو دنیا تو خود ہی ایسی جگہ ہے جہاں اطمینان نصیب نہیں ہوتا۔ تلخیاں ہر طرف بھری پڑی ہیں۔ اس دنیا فانی میں صرف ایک انسان ہی ایسی جنس ہے جو تمام تلخیوں کو اپنی ہمت اور اللہ پاک کی مدد سے لذیذ بنا سکتا ہے۔ کون نہیں جانتا کہ لیموں تلخ اور ترش پھل ہے مگر جب تیز مٹھاس میں لیموں کی آمیزش کر دی جاتی ہے تو پھر کیسا پیارا ذائقہ ہو جاتا ہے۔ یہ ترشی ہر کھانے میں لذت پیدا کر دیتی ہے۔ جسم میں کوئی بھی مرض ہو جو ہاضمہ پر اثر ڈالتا ہو تو لیموں کا استعمال صفرا سودا اور تیزابیت کو نیز سینکڑوں امراض کے لئے مفید ہے۔ سینکڑوں طرح سے لیموں استعمال ہوتا ہے۔ اگر یہی فارمولا ازدواجی جوڑے بھی استعمال کریں تو انشاءاللہ ازدواجی زندگی لذت انگیز اور خوش گوار بن سکتی ہے۔

یاد رکھئے! ہر بے اطمینانی، اطمینان اور سکون میں بدل سکتی ہے۔ جس نے اس راز کو پالیا وہ انتہائی کامیاب انسان کہلانے کا حقدار ہو جاتا ہے۔ آپ ذرا اپنا موجودہ رجحان اور زاویہ نگاہ بدل کر تو دیکھئے۔ سکون ہی سکون نظر آئے گا۔ دنیا کتنی حسین ہے اس کا اندازہ ہو جائے گا۔ شاہجہان کی پوری زندگی تمام تر محرومیوں کے ساتھ قید و بند کی صعوبتیں برداشت کرتے ہی گزر گئی۔ مگر ممتاز محل کی محبت میں ان تلخیوں نے ایسا ذائقہ اور لذت عطا کر دی کہ ج محل وجود میں آ گیا۔ شاہجہان ہر قسم کی تلخیاں اور پریشانیاں برداشت کرتا رہا اور ان تلخیوں پر مسکراتا رہا۔ اسی لئے وہ تاج محل کی شکل میں آنے والی نسلوں کے لئے محبت کی دگار چھوڑ گیا۔ ہم میں سے معلوم نہیں کتنے دل والے ہوں گے۔ جنہوں نے غیر اطمینانی اور محرومیوں کو خوش گواری میں بدل کر ابدی سکون حاصل کر لیا۔ آخر آپ ایسا کیوں نہیں کر سکتے۔ تجربہ تو کر کے دیکھئے۔

ڈاکٹر شنڈلر ایک ماہر نفسیات ہیں۔ وہ اپنے ایک مریض جو تندرست ہو چکا تھا کا قصہ سناتے ہوئے کہتے ہیں کہ ذہنی امراض میں مبتلا ایک خاتون کو ہسپتال میں داخل کیا گیا۔ اس کی حالت بہت بری تھی۔ اس کی بنیادی تکلیف یہ تھی کہ زندگی بھر اس بیچاری کو کسی وقت بھی اطمینان و سکون نہیں ملا تھا۔ اس کو بہت اعلیٰ تعلیم سے آراستہ کیا گیا تھا۔ وہ ایک سرکاری دفتر میں سیکرٹری کے فرائض انجام دے رہی تھی۔ اس کی شادی فوج کے ایک کیپٹن سے ہوئی اور اس کے چار بچے بھی تھے۔ لیکن آزاد فطرت خود کمانے والی لڑکی کو یہ زندگی سے وہ اپنے آپ

کو شوہر کی غلامی میں گھرا ہوا سا محسوس کرتی تھی۔ جس سے وہ مطمئن نہ تھی۔ میاں بیوی میں ہر وقت کٹ کٹ اور بیزار رہنے لگی۔ اس نے ڈاکٹر کو بتایا کہ میں خانہ داری کے جھنجھٹ کو بالکل پسند نہیں کرتی۔ بچے پیدا کرتے رہنا اور پھر ان کی پرورش میرے لئے سوہان روح بنی ہوئی ہے۔ یہ میری آزاد زندگی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ اشاروں میں اس نے ایسے الفاظ بھی استعمال کیے جن سے واضح ہوتا ہے کہ اسے یقین نہیں کہ وہ اپنے شوہر کو پسند کرتی ہے یا نہیں۔ دراصل وہ کسی نہ کسی طرح اپنے سیکرٹری شپ کے عہدہ کو برقرار رکھنا چاہتی تھی۔ اسی لئے اس نے ہسپتال میں داخلہ بھی لیا تھا کہ کچھ عرصہ کے لئے وہ شوہر اور بچوں کی مصروفیات سے بچی رہے گی۔ مریضہ چونکہ اس دور سے گزر چکی تھی۔ جہاں اس کا علاج سمجھانے بجھانے سے ہو سکتا تھا۔ چنانچہ ڈاکٹر نے مریضہ کے مطالعہ کے لئے ایسی کتابیں منگوا کر پڑھنے کو دے دیں جو خالصتاً اسی مزاج کے لوگوں کے لئے لکھی گئی تھیں۔ ان کتابوں کے مطالعہ کے بعد اس مریضہ کے خیالات میں بہت حد تک تبدیلی آئی۔ اس کا سوچنے کا انداز تبدیل ہوا اور اس نے ہر چیز اور واقعہ کو خندہ پیشانی سے قبول کرنے اور برداشت کرنے کی طاقت حاصل کر لی۔

اپنے آپ کو ہر حال میں خوش رکھنا اور ٹھیک ٹھاک محسوس کرنا کوئی مشکل کام نہیں ہے۔ تھوڑی سے توجہ کام میں دلچسپی اور محنت و لگن شرط ہے۔ اطمینان اور غیر اطمینانی کی حالتوں کے بارے میں دو چیزوں کا خیال ضرور رکھئے۔ پہلی بات یہ ہے کہ:

امیر ہونے کا خبط:

ہر شخص کو اللہ پاک نے عقل اور سمجھ عطا کی ہے وہ خوب اچھی طرح جانتا ہے کہ یہ چند روزہ زندگی مصیبتوں اور محرومیوں کی آماجگاہ ہے۔ ایک کم نہیں ہونے پاتی کہ دوسری آن ٹپکتی ہے۔ اگر آپ نے اپنی موجودہ مالی حالت پر مطمئن رہنا سیکھ لیا تو پھر دوسروں کو دیکھ کر امیر ہونے کے خبط سے نجات مل جائے گی اور مال دولت کی وجہ سے ہونے والی بے اطمینانی سے آپ کو نجات مل جائے گی۔ مایوسی اور دل برداشتگی کا احساس ٹھنڈا پڑ جائے گا۔ گویا

انسان اگر اپنی موجودہ حالت پر مطمئن اور اللہ کی تقسیم پر راضی ہو جائے۔ تو مصیبت اور تکلیف بھی قابو میں آجائے گی اور ہر مشکل از خود آسان ہوتی چلی جائے گی۔

• ممکنات کے حصول کی خواہش:

جو چیز آپ کو مل نہیں سکتی اس کی تمنا ہی کیوں کی جائے۔ بے سکونی اور بے اطمینانی کی کیفیت دور کرنے کا ایک گر یہ بھی ہے کہ خواہش بے جا نہ کیجئے۔ بلکہ ایسی خواہشات پر قابو پا لیں۔ انسان کی ایک خواہش پوری ہو جائے تو دوسری اور تیسری از خود پیدا ہوتی چلی جاتی ہے۔ یہ ایک نا ختم ہونے والا سلسلہ ہے۔ جن کو پورا کرنا سوائے اللہ پاک کے کسی دوسرے کے بس کی بات ہر گز نہیں ہے۔ البتہ اس کے لئے کوشش کرنا اور غور و فکر کرنا فرض ہے۔ نتائج آپ کے اختیار میں نہیں ہیں۔ جو وقت اس کے لئے مقرر ہے وہ اللہ پاک جانتے ہیں۔ اس کے لئے اپنا سکون برباد کر دینا کہاں کی عقلمندی ہے۔

بے سکونی اور بے اطمینانی انسان کی غلط تعلیم و تربیت کا نتیجہ ہے۔ کتنے دکھ اور افسوس کا مقام ہے کہ ہم نام تو اسلام کا لیتے ہیں اور کام بے دینوں جیسے کرتے ہیں۔ خلاف اسلام کام کرتے ہیں اور چٹنی اچار کی طرح ذائقہ بدلنے کے لئے اسلام کا نام پکارتے ہیں۔ انسانی جانوں سے کھیل کر اپنے نفس کو مطمئن کرتے ہیں۔ حالانکہ اس طرح انسان مزید بے سکون و غیر مطمئن ہو جاتا ہے۔

جو شخص مطمئن ہونے کے راز کو حاصل کر لے گا وہ ہر جگہ ہر حال میں اپنے آپ کو نگینہ کی طرح فٹ کر لے گا۔ ہر کام کا اہل اور قابل ہو جائے گا۔ مسرت شادمانی سے ہم کنار رہے گا۔ کامیابی اس کے قدم چومے گی۔ اس کی زندگی تمام نعمتوں سے مالا مال رہے گی۔ (١٠)

* * *

……اور پھر ''تشویش'' میں مبتلا ہو جانا

(نفسیاتی مریضوں میں ۷۰ فیصد اس مرض (Anxiety) میں مبتلا ہوتے ہیں)

پروفیسر ارشد جاوید:

نفسیاتی بیماریوں میں سے زیادہ پائی جانے والی تشویش (Anxiety) امریکہ کی کل آبادی کا پانچ فیصد تشویش میں مبتلا ہے۔ نفسیاتی مریضوں میں ۷۰ فیصد اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔

تشویش میں اکثر مریض خوف کا شکار ہوتے ہیں۔ خوف کی وجہ عموماً نا معلوم ہوتی ہے اگر وجہ کا علم ہو تو وجہ بہت معمولی مگر اس کے مقابلے میں خوف بہت زیادہ ہوتی ہے۔ عام تشویش جلد یا بدیر ختم ہو جاتی ہے۔ مگر یہ ختم ہونے کا نام نہیں لیتی۔ مثلاً فرد آنے والے امتحان یا آپریشن کی وجہ سے تشویش میں مبتلا ہو جاتا ہے مگر امتحان یا آپریشن کے بعد تشویش ختم ہو جاتی ہے۔ مگر یہ تشویش ختم نہیں ہوتی۔

اس مرض میں فرد پریشانیوں خوف خدشات اور تفکرات میں گھرا رہتا ہے۔ ایک پریشانی ختم ہوتی ہے تو دوسری شروع ہو جاتی ہے۔ فرد کی طبیعت میں بے چینی، گھبراہٹ، اضطراب اور جسم میں تناؤ پایا جاتا ہے گردن کے پٹھے اکثر اکڑے رہتے ہیں جس کی وجہ سے سر درد محسوس کرتا ہے۔ اسے ہر وقت کچھ ہو جانے کا دھڑکا لگا رہتا ہے۔ موت کا شدید خوف محسوس کرتا ہے۔

دل کی دھڑکن بہت تیز ہو جاتی ہے یہ پھڑکتا ہوا محسوس ہوتا ہے مریض محسوس کرتا ہے کہ یہ سینے سے باہر نکل آئے گا۔ کبھی دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے دونوں صورتوں میں مریض خوف زدہ ہو جاتا ہے کہ اس کو دل کا دورہ پڑنے والا ہے۔ وہ بار بار ہسپتال جاتا ہے مگر اس

کے سارے ٹیسٹ نارمل ہوتے ہیں۔ مریض کو اپنا سر ہلکا اور چکراتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ ٹانگوں اور بازوؤں میں کمزوری محسوس ہوتی ہے وہ محسوس کرتا ہے کہ وہ بیہوش یا فوت ہو جائے گا۔ ٹانگوں پر کنٹرول نہیں ہوتا۔ یہ لڑکھڑاتی ہیں۔ بعض مریض محسوس کرتے ہیں کہ ان کا دم گھٹ رہا ہے کبھی ان کی سانس گہری اور تیز ہو جاتی ہے۔ اور انہیں سانس لینے میں وقت محسوس ہوتی ہے۔

ایک بڑی تعداد محسوس کرتی ہے کہ ان کا گلا گھٹ رہا ہے گلے میں کوئی چیز پھنسی ہوئی ہے۔ پھر انہیں خیال آتا ہے کہ اگر انہوں نے کچھ کھایا تو گلا اور سانس بند ہو جائیں گے۔ اس خوف سے کھانا چھوڑ دیتے ہیں اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ اکثر مریضوں کی نیند بھی متاثر ہو جاتی ہے۔ نیند جلدی نہیں آتی۔ خدشات، خوف اور ڈراؤنے خوابوں کی وجہ سے نیند بار بار اکھڑ جاتی ہے۔ صبح تازہ دم نہیں ہوتے بلکہ کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ بعض مریضوں کی بھوک ختم ہو جاتی ہے جبکہ بعض بے چینی میں زیادہ کھا جاتے ہیں اور ان کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ کچھ مریض خوف اور بے چینی سے بچنے کیلئے نشہ آور اشیاء کا سہارا لیتے ہیں۔ نشہ سے مریضوں کو وقتی فائدہ ہوتا ہے۔ مگر بعد ازاں ان کی گھبراہٹ اور بے چینی میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔

مریضوں کی ایک بڑی تعداد بے جا خوفوں (Phobias) کا شکار ہو جاتی ہے۔ یہ لوگ عموماً بازار، ہجوم، مسجد، بس، گاڑی، جہاز اور بند جگہ مثلاً غسل خانہ وغیرہ سے خوف زدہ ہوتے ہیں بیماری کی طوالت کی وجہ سے ان بے جا خوفوں کی تعداد بڑھتی جاتی ہے۔

علاج:

تشویش کا علاج کئی طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ تاہم ان میں دو طریقے زیادہ معروف ہیں۔

ا۔ ادویات سے علاج: ہمارے ملک میں طریقہ علاج زیادہ استعمال ہو رہا ہے۔ اس طریقہ میں سکون آور ادویات کی مدد سے بیماری کی وجوہات کو ختم کرنے کی بجائے ان کو دبایا

جاتا ہے جس کی وجہ سے عموماً دوا ختم کرتے ہی بیماری پھر شروع ہو جاتی ہے۔ ویسے بھی فرد ان کا عادی ہو جاتا ہے تو ان کو چھوڑنا مشکل ہو جاتا ہے مزید برآں ان ادویات کے بہت سے نقصانات بھی ہیں۔

۲۔ **نفسیاتی علاج:** اس میں عموماً مرض کی وجہ کو معلوم کر کے اسے ختم کر دیا جاتا ہے۔ مریض کی سوچ کو بدلا جاتا ہے۔ عام نفسیاتی طریقہ ہائے علاج کافی وقت لیتے ہیں جبکہ ہپنوتھیراپی Hypnotherapy (علاج بذریعہ ہپناٹزم) سے علاج میں وقت بہت کم لگتا ہے۔

علاج کے کے چند طریقے درج ذیل ہیں جن کی مدد سے معمولی تشویش کو آپ خود بھی اپنی مدد آپ کے تحت ختم کر سکیں گے۔

۱۔ سب سے پہلے یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کو کوئی خطرناک جسمانی بیماری لاحق نہیں یہ بیماری آپ کے ذہن کی پیداوار ہے جس کا علاج موجود ہے اور زیادہ مشکل بھی نہیں۔

۲۔ روزمرہ زندگی سے لطف اندوز ہوں۔ اس کیلئے پر مسرت سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ مثلاً شام کو دوستوں کے ساتھ گھومنے کیلئے باہر نکل جائیں۔ کوئی اچھی سی کتاب پڑھیں۔ کسی پسندیدہ اور پر سکون جگہ مثلاً ہوٹل وغیرہ چلے جائیں۔ شاپنگ کریں،۔ اگر پیسے نہ ہوں تو ونڈو شاپنگ ہی کر لیں یعنی روزمرہ زندگی کو زیادہ سے زیادہ پر لطف بنائیں۔

۳۔ کسی دوست یا عزیز سے اپنے مسائل پر کھل کر گفتگو کریں اس سے نہ صرف ذہنی بوجھ ہلکا ہوگا بلکہ مسائل کا حل تلاش کرنے میں دوست سے مدد ملے گی۔

۴۔ روزانہ کوئی نہ کوئی ورزش کریں۔ جسمانی سرگرمی تشویش کو کنٹرول کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ ہے، کوئی پسندیدہ کھیل کھیلیں صبح کی سیر بھی مفید ہے۔

۵۔ دن میں کئی بار اپنے جسم کو ریلیکس Relax کریں۔ کم از کم دو بار ضرور کریں۔ ریلیکس کرنے کیلئے مندرجہ ذیل پر عمل کریں۔

مرچو

☆ اس کیلئے روزانہ بیس منٹ مختص کریں۔

☆ ایسی پرسکون جگہ تلاش کریں جہاں مشق کے دوران آپ کو کوئی ڈسٹرب نہ کریں۔

☆ بہتر ہے کہ روشنی مدھم کر لیں۔ اندھیرا بھی مناسب رہے گا۔

☆ آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائیں یا کسی بستر پر آرام سے لیٹ جائیں۔ گردن کے نیچے تکیہ رکھیں، لیکن اگر تکیہ سے آپ بے آرامی محسوس کریں تو تکیے کی ضرورت نہیں۔

☆ کپڑوں کو ڈھیلا کر لیں۔ زیور اور کنٹیکٹ لینز اتار لیں۔

☆ ریلیکس کرنے سے پہلے اپنے پٹھوں کو اکڑائیں۔ اس کیلئے مندرجہ ذیل اقدام کریں۔ ایک مٹھی کو سختی سے بند کریں، اور سخت کریں۔ مزید سخت۔ پھر ایک دم ڈھیلی چھوڑ دیں، پھر دوسری مٹھی کے ساتھ بھی یہی عمل کریں۔

☆ منہ کو بند کریں۔ دانتوں کو سختی سے بھینچیں۔ بہت زیادہ سختی کے ساتھ اور زیادہ سخت پھر جبڑوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

☆ پیٹ اندر کو کھینچیں۔ اسے کمر کے ساتھ لگانے کی کوشش کریں۔ کچھ دیر اس حالت میں رکھیں۔ پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

☆ اپنی آنکھوں کو سختی سے بند کریں۔ خوب بھینچیں...... دبائیں...... اب ڈھیلی چھوڑ دیں ان کو کھولنا نہیں۔ (انہیں بند رکھیں)

☆ اپنے سر اور گردن کو کندھوں میں نیچے کو دبائیں اور نیچے۔ اب ڈھیلے چھوڑ دیں۔

☆ لمبا سانس لیں جب تک روک سکیں روکیں۔ پھر چھوڑ دیں۔

☆ اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو اکڑائیں۔ زیادہ سے زیادہ ڈھیلے چھوڑ دیں۔

☆ اب ان ساتوں اقدامات کو بیک وقت کریں۔

☆ جسم ڈھیلا چھوڑ دیں اور جسم کے ہر حصہ کو ریلیکس اور پر سکون ہونے دیں۔ ایک نرم و گرم لہر کو پورے جسم میں سرایت کرتے ہوئے محسوس کریں۔ اس لہر کو اپنے جسم کے سارے پٹھوں کو نرم کرنے دیں۔ خصوصاً آنکھوں کو گھمائیں، ماتھے، منہ، گردن

اور کمر کی ٹینشن کو نرم ہونے دیں۔

☆ آنکھیں کھول لیں۔ اب اپنے کسی انگوٹھے کے ناخن کو اپنی آنکھوں کے سامنے چند انچ کے فاصلہ پر رکھیں۔ ساری توجہ اس ناخن پر مرکوز کر دیں۔ آپ کا ہاتھ آہستہ آہستہ نیچے کو جائے گا۔ آنکھوں کے پپوٹے بھاری ہوتی جائیں گے سانس بھاری ہوگی پھر سارا جسم ریلیکس اور پرسکون ہوگا۔ آنکھیں بند اور ہاتھ نیچے چلا جائے گا۔ ان کو پہلو میں لٹکا لیں۔ (بستر کی صورت میں پہلو میں رکھ لیں) یا ٹانگوں کے اوپر رکھ لیں۔

☆ لمبے سانس ناک سے لیں اور منہ سے چھوڑیں۔ ہر سانس کے ساتھ ۱۰ تک گنتی گنیں۔

☆ اب کسی بہت ہی پرسکون جگہ کا تصور کریں۔ اپنے آپ کو وہاں لے جائیں۔ اس ماحول کو محسوس کریں۔ خوشبو اور مہک محسوس کریں۔ اس جگہ اپنا پسندیدہ کام کریں۔

☆ پھر آنکھیں کھول دیں مگر آنکھیں کھولنے سے پہلے ۱۰ سے الٹی گنتی گنیں اور ایک بار پھر آنکھیں مکمل طور پر کھول دیں۔ (۱۱)

❀ ❀ ❀ ❀ ❀

مرچو

تفکرات سے نجات

جب تک انسان زندہ ہے کوئی نہ کوئی فکر اسے دامن گیر رہتی ہے وہ اگر دنیا دار ہے تو بے شمار ضروریات اور لوازمات زندگی کے حصول کی فکر انتہائی نیک اور دیندار رہے تو اللہ پاک کے حضور پیش ہو کر اعمال کا جواب دینے کی فکر' لہٰذا تفکرات کو اپنے اختیار سے باہر خیال کرنا درست نہیں ہے لیکن اگر انسان محنت کرے اور نفس پر قابو پالے تو ان تفکرات پر کسی حد تک قابو پا سکتا ہے یہ چیز کوشش اور باقاعدہ مشق کے بعد حاصل ہوتی ہے مگر ہوتی ضرور ہے۔

تفکرات کو ایک فطری عادت تسلیم کیا گیا ہے اور آدمی اس دلدل میں قطعی بے خیالی میں پھنس جاتا ہے اس عادت کو ترک کرنے کی زبردست کوشش کرنی چاہئے۔ تفکرات کی گھٹاؤں پر چھا جانے سے روکنے کے لئے تعمیری اور رجائی روشن خیالات کو ذہن پر مسلط کر لینا چاہئے۔ ایک رجائی انسان کو ہر طرف روشنی ہی روشنی جبکہ ایک متفکر اور یاس پسند کو چاروں طرف تاریکیاں ہی تاریکیاں منڈلاتی نظر آتی ہیں۔ رجائی خیالات سے اپنے ذہن کو معمور کر لینے کی مشق ذرا دیر سے ہی ہوتی ہے۔ مگر ایک لمبے سفر کے بعد انسان اپنی منزل پہ پہنچتا ضرور ہے۔

جس وقت دماغ میں کوئی پریشان کرنے والا خیال آئے تو اسے دماغ میں جگہ دینے کی بجائے فوراً نکال دینا چاہئے اور اس کی جگہ کسی تعمیری رجحان کو دے دینی چاہیے۔ آدمی سوچتا ضرور ہے وہ سوچنا ترک نہیں کر سکتا اس دنیا میں کسی خیال کو بالکل ہی دماغ سے نکال دینا ناممکن ہے لیکن طرز فکر میں تبدیلی کی جا سکتی ہے اور برے خیالات کو ذہن سے خارج کر کے ان کی جگہ اچھے اور صحت مند خیالات پیدا کئے جا سکتے ہیں۔

دماغ میں ایک وقت میں ایک ہی خیال سما سکتا ہے۔ اگر آپ نے برے خیال کو نکال دیا تو اس کی جگہ اچھا خیال ہی جگہ پائے گا۔ اچھے اور برے خیالات ایک ہی وقت میں دماغ میں نہیں رہ سکتے، تفکرات کا عمل دماغ میں تخریبی ہوتا ہے جس کی وجہ سے دماغی قوت کا نہایت قیمتی ذخیرہ خرچ ہو جاتا ہے اور کسی قسم کا فائدہ حاصل نہیں ہوتا بلکہ آدمی خود تو پریشان ہوتا ہی ہے دوسروں کے اطمینان و مسرت کو بھی رنج و افسردگی میں تبدیل کر دیتا ہے۔ بہت سے ایسے لوگ ہیں جو معمولی چیزوں سے اثر لے کر پریشان اور بدحواس ہو جاتے ہیں اگر وہ چاہیں تو آلام حیات کا مقابلہ پورے استقلال کے ساتھ کر سکتے ہیں۔ بعض حضرات فطری طور پر تفکراتی ذہن لے کر آتے ہیں اس قسم کے لوگوں کو اپنے خوش گوار مستقبل کے لئے بہت واضح لائنوں پر تعمیری کام کرنا چاہیے۔ تفکرات کے متعلق یقین رکھئے کہ وہ ایسے واقعات کے اندیشوں پر مبنی ہیں جو کبھی وقوع پذیر نہ ہوں گے۔ گزشتہ واقعات کا جائزہ لینے پر ثابت ہوگا کہ بہت سے تفکرات کا جال ہمارے واہموں نے بنا تھا۔ جب کہ حقیقت کی روشنی میں وہ کوئی حیثیت نہ رکھتے تھے۔

تفکرات کو ہر ممکن کوشش سے ذہن سے نکال دینا چاہیے۔ ورنہ یہ زندگی کے سارے حسن و جمال اور اس کی رعنائیوں کو تباہ کر ڈالیں گے۔ تربیت حافظہ اور عمل سے اس خراب عادت کی بیخ کنی کی جا سکتی ہے۔ بعض لوگ مجمع کو دیکھ کر ہی ڈر جاتے ہیں۔ اور وہ راہ فرار اختیار کرنے کا سوچنے لگتے ہیں۔ اس تکلیف کو دور کرنا ناممکن نہیں ہے۔ اس کا اولین طریقہ تو یہ ہے کہ ماضی کا ورق الٹیئے اور کسی ایسے واقعے کا سراغ لگائیے جس سے یہ کیفیت پیدا ہوئی ہے۔ واقعات کا جائزہ لیتے وقت ایسے واقعات و حادثات بھی ذہن میں ملیں گے جن کا اس واقعے سے تو کوئی تعلق نہ ہوگا لیکن وہ متعلقہ جذبات کی وجہ سے بعض خصوصیات کے حامل ضرور ہوں گے۔ ان واقعات کا اظہار کر دینے پر گھبراہٹ کی عادت میں کافی حد تک کمی آ جائے گی۔ اپنے ذہن میں یہ خیال پختہ کر لیجئے کہ آپ کی حالت درست ہو رہی ہے اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ رات کو چلتی ہوئی گھڑی اپنے سرہانے رکھ کر آرام سے لیٹ جایئے اور بار بار یہ الفاظ دہرائیے کہ ہر گھنٹہ اور ہر دن مجھے پہلے سے زیادہ خوشی حاصل ہو رہی ہے۔

دباؤ کا مقابلہ کیسے کریں؟

دباؤ جس کے لئے انگریزی لفظ سٹریس (Stress) زیادہ استعمال ہو رہا ہے۔ دور حاضر کا ایک بہت عام مرض قرار دیا جا رہا ہے۔ حالانکہ یہ درست نہیں یہ انسانی معاشرے میں ہمیشہ ہی سے موجود رہا ہے۔ البتہ گونا گو وجوہ سے یہ اس دور میں زیادہ شدت سے محسوس کیا جا رہا ہے۔

دباؤ ہماری زندگی کا ایک لازمی حصہ ہے۔ اس کا ہم سب روزانہ شکار رہتے ہیں۔ یہ معمولی معمولی کام اور سرگرمیوں میں بھی دخیل اور موجود رہتا ہے۔ گھر سے بروقت نکلنا ہو، بس اسٹاپ کی بھیڑ ہو بس میں رش ہو کہ دفتر، کارخانے، سکول کالج غرض ہر جگہ ہر شخص اس سے ہر سطح پر دوچار رہتا ہے۔ روزمرہ کی زندگی میں قواعد و ضوابط، رسوم و اادیات، کام، ذمہ داریاں، فیصلے، تبدیلیاں، تعلقات باہمی، علالت، روپے پیسے، لیکن دین غرض ان میں سے ہر شے دباؤ کا سبب بن سکتی ہے۔

دباؤ کسی حد تک ایسا بھی ہوتا ہے یہ آپ کو سوچنے، غور کرنے اور زیادہ محنت کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ آپ میں عمل کی تحریک پیدا ہوتی ہے تو یہ ولولہ و جوش بہتر نتائج کا سبب بنتا ہے۔ مقابلے کی خواہش کھیلوں میں کارفرما ہوتی ہے تو اس سے نہ صرف آپ بلکہ دیکھنے والے بھی خوش ہوتے اور حوصلہ پاتے ہیں۔ مگر یہ درست ہے کہ دباؤ کی شدت یا کثرت زیادہ عرصے جاری رہے تو نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

صحت پر اس کے اثرات:

دباؤ کی کثرت ہر شخص پر مختلف انداز میں اثر انداز ہوتی ہے۔

ذہنی دباؤ:

بعض افراد تشویش کا شکار ہوتے ہیں۔ تو بعض مقابلے اور محاذ آرائی پر اتر آتے ہیں یا پھر پیچھے ہٹ جاتے ہیں۔ بعض جذباتی انداز یا تشدد کی راہ اختیار کر لیتے ہیں۔ بعض شدت پسندی پر اس حد تک اتر آتے ہیں کہ اپنی ناکامیوں کے جواب میں دوسروں سے مار دھاڑ یا مقدمہ بازی تک پہنچ جاتے ہیں۔ بعض یہ تاثر دیتے ہیں کہ دباؤ کا کوئی وجود نہیں ہے۔ ایسے لوگ دراصل ناخوشگوار حقائق مثلاً تعلقات میں بہت زیادہ بگاڑ کام میں ناکامی یا پرانے مرض کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ بلکہ ان کا وجود ہی تسلیم نہیں کرتے۔

جسمانی دباؤ:

اس کی وجہ سے نیند نہ آنے کی شکایت اور بھوک غائب ہو جانے کے علاوہ دیگر کئی شکایات لاحق ہو سکتی ہیں۔ جن میں توجہ دینے کی صلاحیت میں کمی، اعصابیت، گھبراہٹ و پریشانی معدے اور آنتوں کے زخم جلد کی تکالیف سر میں درد یا کسی واضح علامات کے بغیر تھکن قابل ذکر ہیں۔

اس کا علاج:

☆ پرسکون رہنے کا فن سیکھیے۔

☆ جب بھی دباؤ کی شدت یا تھکن ناقابل برداشت محسوس ہو، اپنی مصروفیت تھوڑی دیر کے لئے روک دیجئے۔ کوشش کر کے کسی تفریحی مقام پر ایک دو دن یا چند گھنٹے ہی گزار آئیے۔ اول تو چند لمحے یا گھنٹے ہی کافی ہیں۔

☆ کوئی ایسا کام کیجئے۔ جس سے آپ فرحت محسوس کریں۔ کوئی دلچسپ مشغلہ اختیار کیجئے۔ مثلاً سکے جمع کیجئے، پرندے پال لیجئے، ہلکی پھلکی ورزش، چہل قدمی، باغبانی اور سائکلینگ کیجئے۔

☆ وقت کو خود پر طاری مت کیجئے۔ اطمینان سے اپنی مصروفیات کام وغیرہ جاری

رکھئے۔ گھڑی کی بڑھتی ہوئی سوئیوں اور اس کی ٹک ٹک سے نہ گھبرائیے۔

☆ بار بار گھڑی دیکھنے سے ٹریفک یا آپ کی بس، کار یا گاڑی کی رفتار نہیں بڑھ سکتی۔ سگنل بند ہو تو اطمینان سے بیٹھیے چلتے پھرتے لوگوں اور ٹریفک کو دیکھئے اور اس مہلت سے لطف اندوز ہوئیے اور دل میں ''یاودود'' پڑھیئے۔

☆ چائے، کافی، کولا، مشروبات الکحل سے بچئے کیوں کہ یہ تحریک پیدا کرتے ہیں۔ جس سے دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ روزانہ دس سے پندرہ منٹ پرسکون ہونے کی مشق کیجئے۔ آپ بہت جلد یہ فن سیکھ جائیں گے۔ جس کے بعد دباؤ سے چھٹکارہ آسان ہوتا چلا جائے گا۔

مِرچُو

کچھ اور تدابیر

بڑی تبدیلیاں:

بڑی تبدیلیوں سے بچئے یا پھر کم از کم یکے بعد دیگرے فوری تبدیلیوں سے گریز ضرور کیجئے۔ کیونکہ ہر تبدیلی دباؤ کا سبب بن جاتی ہے۔ اگلی تبدیلی تک کچھ وقفہ ضرور کیجئے۔ تا کہ آپ پرسکون ہو جائیں۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما

صحت مند رہیے:

خراب صحت، سخت دباؤ کا سبب بن سکتی ہے۔ درد اور تھکن آپ کو سوچنے اور ٹھیک طور کام کرنے کی صلاحیت سے محروم کر دیں گے۔ اس لئے صحت مند رہ کر دباؤ کو خود سے فاصلے پر رکھیے۔

تمباکو کے استعمال سے بچیئے:

متوازن غذا اعتدال کے ساتھ کھایئے۔ ورزش باقاعدگی سے کیجئے اور پوری نیند لیجئے۔ گہرے سانس لیا کیجئے۔ روزانہ کم از کم پندرہ منٹ ورزش کو اپنا معمول بنا لیجئے۔ ہفتے میں تین روز کی یہ ورزش بھی بہت کافی ہے۔

حقیقت پسند بنئے:

اللہ پاک نے آپ کی جیسی شکل بنائی ہے۔ اس پر شکر کیجئے۔ قد، رنگت، بال، کیلیں، داغ دھبے اور ایسی ہی دیگر باتوں کو اپنے لئے مسئلہ نہ بنائیے۔ اس کی فکر نہ کیجئے کہ دوسرے آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں؟ جو تبدیلی آپ کے اختیار میں نہیں ہے اسے پوری طرح تسلیم کر لیجئے۔

فیصلے سوچ سمجھ کر کیجئے:

آنکھیں کھلی رکھ کر حقائق کا ٹھنڈے دل سے جائزہ لیجئے۔ جذبات آپ کو اندھا نہ کر دیں۔ معاملات کے اچھے اور برے پہلوؤں پر گہری نظر رکھئے اور فیصلوں میں ان لوگوں کا خیال بھی رکھیں۔ جو ان سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ اس طرح وہ بھی اپنے نقصانات زیادہ بہتر اور خوشگوار انداز میں برداشت کر لیں گے۔

ہنستا بولتا خاندان:

اپنے بچوں و عزیز اقارب کے ساتھ نرمی کا سلوک کیجئے اور قرآن کے حکم ''قولو للناس حسناء'' پر عمل کرتے ہوئے ہر ایک سے خوش گوار انداز میں گفتگو کیجئے۔ آپ کے میٹھے بول کے مستحق آپ کے دوست ہی نہیں۔ خاندان والے بھی ہیں۔ ہفتے میں ایک دن اپنے گھر والوں کے ساتھ خوب ہنسئے۔ بولیے اس طرح آپ کا گھر راحت و سکون کا مرکز بن جائے گا۔

کام کی منصوبہ بندی کیجئے:

نظم و ضبط کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیے۔ ہر کام کو ڈھنگ اور طریقے سے نمٹیے۔ کام کی منصوبہ بندی سے وقت، پیسے اور محنت کی بچت بھی ہوگی۔ ہر کام سے پہلے اندازہ لگائیے کہ اس میں کتنا وقت لگے گا۔ اس طرح آپ دباؤ سے بچے رہیں گے اور کام بھی عمدگی کے ساتھ مکمل ہوگا۔

مسائل میں شرکت کیجئے:

یعنی باہم مشاورت کے اسلامی اصولوں پر عمل کیجئے۔ ایک سے دو بھلے ہوتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ اپنے مسائل پر گفتگو کیجئے۔ میاں بیوی مخلص دوست اور بزرگوں سے مشاورت بہت مفید اور حوصلہ افزا ثابت ہوتی ہے۔

دوست بنائیے:

ہنستے بولتے خوش مزاج خاندان کی طرح دوستوں کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ بلکہ آپ ان سے کھل کر گفتگو کر سکیں۔ ہنس بول سکیں۔ کبھی آپ ان کے کام آئیں تو وہ آپ کے آڑے وقت میں کام آسکیں۔ دوست ہوں تو زندگی کی تلخیاں اور دباؤ کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ (۱۳)

* * * * *

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

نفسیاتی مسائل

(غصہ، حسد، کینہ اور دیگر نفسیاتی رجحانات بلڈ پریشر اور کئی بیماریاں پیدا کر سکتے ہیں)

امراض آپ کے ذہن کی پیداوار ہوتے ہیں۔ یوں کہہ لیں کہ ان کا باعث جسمانی کم اور جذباتی زیادہ ہوتا ہے۔ آج کے دور میں ایک مرض بڑھتا جا رہا ہے یہ ہے ہائی بلڈ پریشر۔ عام فہم زبان میں اسے خون کا زیادہ دباؤ کہہ لیں۔ اس کے انتہائی اثرات یہ ہیں کہ فالج کا حملہ ہو سکتا ہے اور اچانک حرکت قلب (دل) بند ہو جانے سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اگر دباؤ زیادہ ہو اور اس کی طرف توجہ نہ دی جائے تو یہ بڑھتے بڑھتے مریض کو آخری اسٹیج تک پہنچا دیتا ہے جہاں اس کا علاج دشوار ہو جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کی علامات:

ابتدائی مرحلے میں اس کی علامات پر کوئی توجہ نہیں دیتا۔ دھیان نہ دینے کی وجہ یہ ہے کہ ایسی علامتیں ہمارے ہاں ہر کسی میں پائی جاتی ہیں۔ مثلاً سر کی گرانی، سر درد، چکر، جسمانی کمزوری اور تھوڑے سے کام سے غیر معمولی تھکن، گھروں میں، عورتوں میں یہ علامات اتنی عام ہیں کہ انہیں کوئی اہمیت نہیں دی جاتی۔ عام طور پر یہ علامات پچاس سال کی عمر میں جا کر ظاہر ہوتی ہیں۔ آج کل نوجوان بھی ان میں مبتلا نظر آتے ہیں اور اس کا علاج دافع درد (Pain Killer) کھا کر کرتے ہیں۔ وہ کمزوری اور تھکن کا علاج طاقت کے انجکشنوں اور وٹامن کی گولیوں سے کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ میں ہائی بلڈ پریشر کا علاج پیش نہیں کر رہا ہوں۔ اگر آپ اس مرض میں مبتلا ہیں تو کسی قابل معالج کے پاس جائیں، معالج دواؤں کے ساتھ پرہیز بتائے تو اس کی پابندی سختی سے کریں، اس مرض میں جتنا فائدہ پرہیز اور احتیاط سے ہوتا ہے اتنا دوائیوں سے نہیں مل سکتا۔

ہائی بلڈ پریشر کے اسباب:

ہائی بلڈ پریشر کے اسباب جسمانی بھی ہوتے ہیں لیکن زیادہ تر اسباب کا تعلق نفسیات سے ہے۔ ہر انسان میں ذہنی دباؤ ہوتا ہے، یہ دباؤ بڑھتے بڑھتے بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔ انسان اس سے بے خبر رہتا ہے جو انسان اس دباؤ کی موجودگی کو سمجھ جاتا ہے اور اسے کم کرنے کا ذریعہ یا ذرائع تلاش کر لیتا ہے اور ساری عمر ہائی بلڈ پریشر کا مریض نہیں ہو سکتا۔

نفسیاتی رجحانات:

جو رجحانات اور عادتیں آپ کے خون میں ابال پیدا کرتی ہیں وہ غصہ، چڑچڑا مزاج، کینہ، حسد، بغض اور پشیمانی وغیرہ ہیں۔ یہ رجحانات آپ کو کئی امراض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ آپ نے ان تخریبی رجحانات پر قابو نہ پایا تو آپ ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہو سکتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ اب بھی آپ کے خون کا دباؤ نارمل سے زیادہ ہو۔ اگر آپ سر میں گرانی یا درد، کبھی کبھی چکر، جسمانی کمزوری اور تھکن محسوس کرتے ہیں تو ہو سکتا ہے آپ ہائی بلڈ پریشر کے ابتدائی مرحلے کے مریض ہو چکے ہوں۔

اس کا مطلب یہ نہیں آپ یہ پڑھ کر ہی معالج کی طرف اٹھ دوڑیں یا ہائی بلڈ پریشر کے وہم میں مبتلا ہو کر پریشان ہوتے رہیں۔ میں آپ کو احتیاط اور پرہیز بتاؤں گا جو آپ کے خون کے دباؤ کو نارمل کر دے گا۔ میں آپ کو ڈرانا نہیں چاہتا بلکہ یہ بتانا چاہتا ہوں کہ آپ کا ذہن آپ کو کیسی کیسی تباہی تک پہنچا سکتا ہے۔ برصغیر میں جسمانی امراض کی تشخیص نبض دیکھ کر، اسٹیتھوسکوپ لگا کر یا مریض سے دو چار باتیں پوچھ کر کی جاتی ہے۔ معالج کو شک ہو تو وہ مریض کا ایکسرے لیتا ہے، خون پیشاب وغیرہ ٹیسٹ کراتا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں جب کسی مریض پر کوئی بھی دوائی اثر نہیں کرتی تو اس کی ذہنی اور جذباتی کیفیت دیکھی جاتی ہے۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ایک ہی مرض کے دو مریض ہیں۔ دونوں کو ایک جیسی دوائیاں دی جا رہی ہیں مگر ایک صحت یاب ہو جاتا ہے اور دوسرے پر کوئی دوائی اثر نہیں کرتی۔ اس

مریض کی نفسیاتی کیفیت دیکھی گئی تب انکشاف ہوا کہ یہ مریض صحت یاب ہونا ہی نہیں چاہتا۔ اس کا بچپن محرومیوں اور پیار کے فقدان میں گزرا تھا۔ اس کا باپ ڈکٹیٹر تھا جو صرف حکم چلاتا تھا۔ اس کی ماں اس کے باپ کی جیسے زرخرید غلام تھی۔ یہ مریض بچپن میں کبھی بیمار پڑا تو باپ نے توجہ نہ دی۔ تکلیف بڑھ گئی تو باپ غصے کے عالم میں اسے معالج کے پاس لے گیا پھر بچے کو حکم دیا کہ فوراً تندرست ہو جاؤ۔ اب یہ بچہ بڑا ہوا تو بیمار ہو گیا۔ وہ ہسپتال میں داخل ہوا۔ ہسپتال میں اس کی دیکھ بھال توجہ اور شفقت سے ہونے لگی۔ اس کے لاشعور میں توجہ اور شفقت کی محرومی موجود تھی۔ چنانچہ اس کا ذہن لاشعوری طور پر ہسپتال سے نکلنا نہیں چاہتا تھا۔ شعوری طور پر وہ پریشان تھا کہ اتنی اچھی دواؤں سے وہ صحت یاب نہیں ہو رہا ہے۔ ایسے مریضوں کو نفسیاتی علاج سے صحت یاب کیا جاتا ہے۔ اس سے آپ غم میں مبتلا نہ ہو جائیں کہ آپ کسی نفسیاتی معالج کے بغیر صحت یاب نہیں ہو سکتے۔ ترقی یافتہ اور پرائیویٹ کلینک موجود ہیں اور وہاں لوگوں کی آمدنی بھی ہمارے بہ نسبت بہت زیادہ ہے اس لیے لوگ ذرا ذرا سی بات پر نفسیاتی معالجین کے پاس چلے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں نفسیاتی علاج کا کوئی انتظام نہیں۔ اگر سرکاری یا غیر سرکاری طور پر کوئی انتظام ہے بھی تو وہاں ذہن کو سکون دینے والی یا خواب آور گولیاں دی جاتی ہیں اور ان کے ساتھ وٹامن بی، انجکشن یا گولیوں کی شکل میں دی جاتی ہے۔ اس طریقہ علاج سے مریض وقتی طور پر ذہنی خلفشار سے نجات حاصل کر لیتا ہے مگر یہ مرض کا علاج نہیں ہے۔ یہ علاج خطرناک بھی ہے کیونکہ اکثر مریض اس طرح کی خواب آور گولیوں کے عادی ہو جاتے ہیں۔ مرض موجود رہتا ہے، مریض نشے کی کیفیت میں مرض کو ذہن سے اتار دیتا یعنی اسے فراموش کر دیتا ہے۔

آپ مسکن اور خواب آور گولیوں اور نفسیات کے کسی کلینک میں جائے بغیر اپنے آپ کو مسرور و مطمئن اور کامیاب انسان بنا سکتے ہیں۔ آپ جس قدر سہارے قبول کریں گے آپ کے نفسیاتی نقائص اتنے ہی زیادہ اور پیچیدہ ہوتے جائیں گے۔

غصہ، حسد، کینہ، تلخی وغیرہ آپ کو کئی طرح کا نقصان پہنچاتے ہی ہیں، آپ بلڈ پریشر کے مریض ہو سکتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ اب بھی آپ کا بلڈ پریشر نارمل سے کچھ زیادہ ہی ہو۔ اگر ایسا ہے تو آپ کی جسمانی کمزوری اور سر کی گرانی وغیرہ دواؤں سے یا طاقت کے انجکشنوں سے دور نہیں ہو گی۔ اس کے لئے اپنے نفسیاتی رجحانات کی طرف توجہ دیں۔ یہاں میں مثال کے طور پر غصے کا اثر بتاتا ہوں۔ جب غصہ آتا ہے تو جسم میں ایک غدود ہے جو رطوبت خارج کرنے لگتا ہے۔ رطوبت جو گاڑھی ہوتی ہے، خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ اس سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور دل کو نارمل عمل سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ غصے کی حالت میں آپ نے دیکھا ہو گا کہ دل کے دھڑکنے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

غصہ کبھی کبھی آئے تو اس کے نقصانات خطرناک نہیں ہوتے، کبھی کبھار غصہ آ ہی جاتا ہے۔ مگر غصہ عادت بن جائے تو خون میں متعلقہ یا متاثرہ غدود کی رطوبت مسلسل شامل ہوتی رہتی ہے۔ اس سے خون کا دباؤ بڑھتا رہتا ہے اور دل کا فعل خراب ہوتا جاتا ہے۔ حسد کے اثرات بھی یہی ہوتے ہیں۔ حسد اور غصہ لازم و ملزوم ہیں۔ کینہ پروری بھی اسی زمرے میں آتی ہے۔ آپ کے اندر جو تلخی بھری رہتی ہے، اس کے اثرات بھی یہی ہوتے ہیں۔

تخریبی رجحانات پر قابو پائیں:

یہ تخریبی رجحانات جب عادت بن جاتے ہیں تو ان کا عمل لاشعوری ہو جاتا ہے یعنی آپ کو معلوم نہیں ہوتا کہ آپ غصے اور حسد کی کیفیت میں ہیں۔ دوسرے لوگ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کسی وجہ سے غصے یا تلخی میں ہیں۔ پھر سب یہ رائے قائم کر لیتے ہیں کہ آپ تو ہیں ہی سڑیل مزاج۔ لہٰذا لوگ آپ سے دور بھاگتے ہیں، آپ کڑھنے کے لئے تنہا رہ جاتے ہیں۔ آپ جس قدر تنہا ہوتے ہیں اسی قدر اپنے آپ میں الجھتے ہیں اور اتنی ہی زیادہ تلخیاں آپ کے اندر پیدا ہوتی ہیں۔

غصہ، حسد اور تلخیاں دو وجوہات کی بنا پر پیدا ہوتی ہیں۔ ایک تو آپ کا گھریلو ماحول ہے جہاں سے آپ کو پیار کم ملا، تلخیاں زیادہ ملیں اس کی وجوہات خواہ کچھ بھی ہوں ان سے بحث نہیں۔ آپ پر جو اثرات مرتب ہوئے وہ آپ کے ذہن لاشعور کا حصہ بن گئے۔ آپ

بڑے ہونے لگے تو آپ کی سوچیں‘ افعال اور اعمال انہیں کے تابع ہو گئے اور یہی آپ کی شخصیت اور یہی آپ کا کردار بن گیا۔ آپ کی شخصیت یہ نہیں جو آپ سمجھے بیٹھے ہیں۔ یہ تو آپ کے ماضی کا عکس ہے۔ آپ کی اصل شخصیت اس کے پیچھے چھپ گئی ہے اسے سامنے لائیں۔

آپ کے بچپن پر سب سے زیادہ اثر باپ کا ہے۔ ایک باپ چونکہ خود اپنے اندر اپنے بچپن کے اثرات اٹھائے پھرتا ہے اس لیے وہ اپنے بچوں سے ’تربیت‘ کا لیبل لگا کر انتقام لیتا ہے‘ وہ حکم چلاتا ہے‘ اس کے لڑکے جوان ہو جاتے ہیں بلکہ اس کی نسبت زیادہ ذہین اور دانش مند ہوتے ہیں لیکن باپ ان سے اپنے احکام منواتا اور ذہنی سکون حاصل کرتا ہے۔ اسے معلوم نہیں ہوتا کہ جو برے اثرات اپنے بچپن سے وہ اٹھائے پھرتا ہے‘ انہیں وہ اپنی اولاد میں منتقل کر کے ان کی شخصیت کو اپنے جیسا بنا رہا ہے۔ ایسے باپوں کے بچے بڑے ہو کر حاسد‘ کینہ پرور‘ غصیلے اور زود پشیمان بنتے ہیں۔

آپکے اندر تلخی اور غصہ پیدا ہونے کی دوسری وجہ اسی سے تعلق رکھتی ہے۔ لڑکپن اور جوانی کے درمیانی عرصے میں جنسی جبلت ابھرتی ہے‘ اس کے ساتھ چونکہ لذت وابستہ ہے اس لیے اسے فرار کا ذریعہ بنایا جاتا ہے۔ اس سے اس تلخی میں کمی آجاتی ہے جو آپ کو بے حال کیے رکھتی ہے۔ تلخی تو وقتی طور پر کم ہو جاتی ہے لیکن اس سے آپ کے ضمیر پر گناہ اور جرم کا بوجھ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بوجھ آپ کی شخصیت کو آہستہ آہستہ کھاتا رہتا ہے، اثرات یہ ہوتے ہیں کہ آپ قوت ارادی اور خود اعتمادی وغیرہ سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں آپ کے اندر غصہ‘ حسد اور تلخی وغیرہ پیدا ہوتی ہے۔ اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آپ کے خون کا دباؤ اور دل کا فعل نارمل نہیں رہتا۔ نارمل رہ بھی نہیں سکتا۔ اس سے آپ کے جسم میں کمزوری اور تھکن پیدا ہوتی ہے۔ یہ ذہن میں رکھیں کہ آپ کو آپ کے ذہن نے مریض بنایا ہے‘ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ کا ذہن ہی آپ کو صحت عطا کرے گا۔ اپنے ذہن پر قابو پائیں۔

آپ میں بچپن کے اثرات سے جو تلخی پیدا ہوئی ہے اس سے نجات حاصل کرنے کے لئے اپنی اصل شخصیت کو ماضی سے آزاد کریں۔ اپنے اندر غصہ اور تلخی پیدا ہونے کی دوسری وجہ آپ نے خود پیدا کی ہے اس پر قابو پائیں۔ اپنے آپ کو یہ بتائیں کہ آپ کی شخصیت کو کمزور کرنے میں آپ کا اپنا ہاتھ ہے‘ کسی اور کا نہیں۔ پھر آپ غصہ کس پر کر رہے ہیں؟

میں آپ کو کئی بار کہہ چکا ہوں کہ آپ نے ضرورت سے زیادہ توجہ اپنے اوپر مرکوز کر رکھی ہے اپنے متعلق آپ بہت زیادہ حساس ہو گئے ہیں۔ ہر لمحہ آپ اپنے متعلق ہی سوچتے رہتے ہیں۔ آپ نے یہ بھی عادت بنا رکھی ہے کہ دوسروں کو دیکھتے رہتے ہیں کہ وہ آپ کے متعلق کیا رائے رکھتے ہیں۔ اگر آپ کے دو دوست کہیں بیٹھے یا کھڑے آپس میں باتیں کر رہے ہوں تو آپ کو وہم ہو جاتا ہے کہ آپ کے خلاف باتیں کر رہے ہیں۔ ذرا سی بات پر آپ کی انا مجروح ہو جاتی ہے۔ آپ کوئی تنقید اور نکتہ چینی برداشت نہیں کرتے۔ معمولی سی تکلیف مثلاً زکام‘ کھانسی وغیرہ کی آپ اتنی تشہیر کرتے ہیں جیسے آپ جانبر نہیں ہو سکیں گے۔ یہ تمام عادتیں ترک کرنے کی کوشش کریں‘ توجہ اپنے آپ سے ہٹائیں۔ اپنے متعلق اتنے حساس نہ ہوں اور اس کی بجائے گھروں کی طرف توجہ دیں اور دوسروں کے مسائل میں دلچسپی لیں۔ اپنے آپ پر گھٹن نہ طاری کیے رکھیں‘ جو بات کرنی ہوں وہ کھل کر کریں۔ بعض لوگ تو کہنے والی باتیں بھی نہیں کہتے۔ اس وقت آپ کی شخصیت منفی ہے تو اسے مثبت بنائیں۔ مثبت کا مطلب یہ ہے کہ غصے کو مسرت میں‘ حقارت کو محبت میں‘ ناکامی کے خیالات کو کامرانی میں اور تلخی کو شیرینی میں ڈبو دیں۔ آپ کہیں گے کہ یہی تو وہ کام ہیں جو آپ کر نہیں سکتے کیوں کہ آپ کو اس کی ترکیب معلوم نہیں مگر اس کی ترکیب مختصر یوں ہے کہ اپنے ذہن میں مسرت اور محبت کے تصورات اور خیالات پیدا کریں۔

اگر آپ کسی کا نام لے کر کہیں گے کہ وہ آدمی تو ہے ہی قابل نفرت۔ پھر آپ اس کے ساتھ کس طرح محبت کر سکتے ہیں؟ میں آپ سے کہتا ہوں کہ قابل نفرت آدمی کے ساتھ بھی محبت کریں ہو سکتا ہے آپ اس سے زیادہ قابل نفرت ہوں۔ اگر آپ جسمانی لحاظ سے تندرست ہیں اور نفسیاتی لحاظ سے توانا بننا چاہتے ہیں تو حسد اور کینہ پروری سے توبہ کر لیں۔

ذہنی طور پر مستعد ہو جائیں۔ یہ اسی صورت میں ممکن ہو سکے گا کہ اپنے روزمرہ کے پروگرام بدل دیں۔ مثلاً اگر آپ صبح دیر سے اٹھنے کے عادی ہیں' تو صبح جلدی اٹھنے کی عادت ڈالیں میں جانتا ہوں یہ کام آپ کے لئے دشوار ہو گا کیونکہ آپ اس کے عادی نہیں ہیں۔ آپ کوشش کریں۔ آپ کے سامنے صرف ایک رکاوٹ ہے اور یہ رکاوٹ آپ خود ہیں۔ ابتداء میں اگر آپ ہفتہ میں دو دن سورج نکلنے سے بہت پہلے بستر سے نکل کر سیر کو نکل جائیں تو آپ کو کامیابی ہو گی۔ اگر آپ نے کوشش جاری رکھی تو آپ ہر صبح بہت جلدی اٹھنے کے قابل ہو جائیں گے اس کے بعد آپ میں جو تبدیلی آئے گی وہ آپ کو خود ہی نظر آ جائے گی۔

اپنے آپ میں تبدیلی پیدا کریں:

اپنے آپ میں تبدیلی پیدا کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اپنے دیگر معمولات بھی بدلتے رہیں۔ مثلاً آپ کے دفتر کالج یا دکان کو ہر صبح ایک ہی راستے سے جاتے اور ایک ہی راستے سے واپس آتے ہیں۔ یہ راستہ بدلتے رہیں۔ اگر بدلا ہو راستہ لمبا ہو تو اس کے مطابق گھر سے جلدی نکلیں۔ اگر آپ کا کمرہ الگ ہے اور اپنی تحویل میں ہے تو اس کے فرنیچر کی جگہ بدلتے رہیں۔ چارپائی کسی اور جگہ رکھیں، اپنی میز کی پوزیشن بدلتے رہیں' آپ اخبار اور کوئی رسالہ بھی پڑھتے نہ ہوں گے یہ بھی بدلتے رہیں۔

ایک ہی قسم کے لوگوں میں نہ اٹھیں بیٹھیں:

ایک ہی قسم کے لوگوں میں نہ اٹھیں بیٹھیں۔ ظاہر ہے آپ نے اپنی پسند کے کچھ لوگ منتخب کر رکھے ہوں گے اور آپ کا میل جول انہیں کے ساتھ ہو گا۔ یہ آپ ہی کی طرح ہوں گے ان سے آپ کو تسکین حاصل ہوتی ہو گی۔ وہ بھی آپ ہی کی طرح حسد کے مریض ہوں گے۔ اگر آپ دوسروں کو ایک گالی دیتے ہیں تو وہ دو گالیاں دینے کی عادی ہوں گے۔ میں نے یہ محفلیں دیکھیں ہیں جہاں دوسروں میں کیڑے نکالنے اور کوسنے کے سوا اور کسی موضوع پر بات نہیں ہوتی۔ ایسی باتیں قوم کی بھلائی کے عنوان کے تحت کی جاتی ہیں لیکن اصل مقصد اس آگ کو سرد کرنا ہوتا ہے جو ان لوگوں کے سینے میں جل رہی ہے۔ حادثہ یہ ہے کہ یہ آگ سرد نہیں ہوتی۔ یہ حسد کی آگ ہے۔ اس کی تسکین کے لیے آپ جتنی کوشش کریں گے یہ اتنی ہی بھڑکے گی۔ اس سے نجات حاصل کرنے کا واحد ذریعہ یہ ہے کہ اسے فراموش کر دیں۔ فراموش کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس قسم کے لوگوں میں اٹھنا بیٹھنا چھوڑ دیں۔ محفل بدل دیں اور بدلتے رہیں۔ دانش وروں کی محفل میں بیٹھیں۔

خیالات میں عظمت اور بلندی پیدا کریں۔ اپنے آپ کو ایک عظیم مذہب اور معاشرے کا فرد سمجھیں۔ اس وقت آپ نے جینے کا مقصد صرف یہ بنا رکھا ہے کہ آپ جسمانی طور پر تباہ حال ہیں۔ لہٰذا آپ کو جسمانی طاقت حاصل کرنی ہے۔ یہ طاقت چونکہ آپ کو کہیں سے بھی نہیں ملتی اس لیے آپ پریشان اور مایوس رہتے ہیں۔

اپنے اندر بات کرنے کی قوت اور جرأت پیدا کریں۔ بلاوجہ کسی کی مخالفت نہ کریں۔ خواہ مخواہ بحث میں نہ الجھیں۔ کمزور شخصیت کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ جو بات کہے اسے سب حرف آخر مان لیں۔ ایسا شخص اپنی مخالفت برداشت نہیں کرتا۔ بحث مباحثے میں وہ غصے میں آ جاتا ہے اور ذاتی حملوں پر اتر آتا ہے۔ اس کے نتیجے میں اسے غصہ آتا ہے۔ وہ جلتا اور کڑھتا ہے۔ اگر آپ میں بھی یہی خامیاں ہیں تو بحث سے بچیں۔ اپنی کہیں اور دوسروں کی سنیں' جہاں کوئی دانش مندانہ بات کان میں پڑے اسے دل میں جگہ دیں۔ (۱۴)

* * *

اسلاف کے کارنامے

علم طب آج اوج کمال کو پہنچا ہوا ہے، علاج معالجے کے نئے نئے طریقے دریافت ہو چکے ہیں اور اس کی ترقی کی اس رفتار کو دیکھ کر کہا جا سکتا ہے کہ ایک وقت شاید ایسا بھی آ ہی جائے جب انسان بیماریوں پر مکمل طور پر فتح یاب ہو جائے گا۔ ترقی کی ان راہوں تک پہنچنے کے لئے انسان کو صدیاں لگی ہیں اور ان صدیوں میں وہ دور بہت نمایاں ہے جب اس میدان میں مسلمان اطباءؑ پوری طرح چھائے ہوئے تھے۔ اس دور میں انہوں نے بے شمار انکشافات کئے۔ بیماری اور علاج کے متعلق نئے نئے نظریات پیش کئے اور نظریات کی بنیاد پر علاج کے ایسے ایسے طریقے دریافت کئے جو آگے چل کر علم طب کی اساس بن گئے۔ اس دور میں عالم اسلام میں ایسی ایسی شخصیات ابھریں جنہوں نے اپنی ذہانت سے دواؤں کے بغیر ہی بظاہر پیچیدہ اور لاعلاج بیماریوں کا کامیاب علاج کیا اس سلسلے میں ایسے ایسے واقعات سننے اور پڑھنے میں آتے ہیں کہ جن کے سامنے الف لیلوی داستانیں بھی ماند پڑ جاتی ہیں۔

آیئے! اس مرتبہ حکیم فیروز الدین اجملی کی زبان سے کچھ ایسے محیر العقول معالجاتی واقعات سنئے جنہیں سن کر آج کا طبیب دنگ رہ جاتا ہے۔

(۱) ایک مرتبہ بغداد کا ایک نوجوان اس دور کے معروف طبیب جناب محمد بن زکریا الرازی کی خدمت میں حاضر ہوا۔ اسے قے الدم (خون کی قے) کی شکایت تھی' وہ بغداد کے تمام طبیبوں سے علاج کروا چکا تھا مگر اسے ذرا سا بھی افاقہ نہیں ہوا تھا، جناب حکیم محمد بن زکریا الرازی نے اس مریض کا گہرا معائنہ کیا، مختلف نوعیت کے سوالات کئے اور بیماری کا سبب جاننے کی کوشش کی، مگر وہ کسی واضح نتیجے پر پہنچنے سے قاصر رہے اس دوران مریض پر

امید وبیم کی کیفیت طاری رہی اور جب رازی نے اسے بتایا کہ وہ اس کے مرض کا سبب معلوم نہیں کر سکے تو مریض بے بسی کے عالم میں رونے لگا امید کی آخری کرن نے بھی دم توڑ دیا تھا۔ رازی کو مریض کی اس کیفیت پر بہت ملال ہوا۔ انہوں نے مریض کا از سر نو معائنہ کیا اور مرض تک پہنچنے کے لئے بیسیوں سوالات کئے مریض نے بتایا کہ وہ ایک ماہ کی مسافت طے کرنے کے بعد بغداد آیا ہے، دوران سفر اسے کھانے سے زیادہ پانی کی قلت کا سامنا کرنا پڑا' رازی نے پوچھا پھر تو نے اس قلت کا کس طرح مداوا کیا، نوجوان نے کہا کہ شدید مجبوری کی حالت میں تالابوں اور جوہڑوں کا پانی استعمال کرتا رہا۔

یہ سنتے ہی رازی کی آنکھیں چمک اٹھیں جیسے گوہر مقصود ہاتھ آ گیا ہو' نوجوان مریض جو اپنی زندگی سے مایوس ہو چکا تھا انہیں سوالیہ نگاہوں سے تکتا رہا۔

''کل میں تمہارے گھر آؤں گا اور جب تک تم کامل طور پر صحت یاب نہیں ہو جاتے تمہارا علاج جاری رکھوں گا۔'' رازی نے کافی دیر چپ رہنے کے بعد کہا۔

دوسرے دن محمد بن زکریا الرازی اپنے دو خادموں کے ساتھ نوجوان کی اقامت گاہ پر آئے، خادموں نے دروازہ کھٹکھٹایا ان کے ساتھ کائی کے دو بھرے ہوئے گھڑے بھی تھے دستک سن کر نوجوان نے دروازہ کھولا، رازی کو دیکھتے ہی مسرت اس کے چہرے پر بکھر گئی۔ انہیں عزت وتکریم کے ساتھ مکان کے اندر لے گیا۔ انہوں نے نوجوان کو کائی کھانے کا حکم دیا، مریض نے پہلے تو برا سا منہ بنایا، مگر مرتا کیا نہ کرتا دل پر جبر کر کے کائی کی خاصی مقدار کھا گیا۔ رازی نے کہا جب تک میں نہ روکوں کھاتے رہو، مریض نے انکار کر دیا، رازی نے خادموں کو حکم دیا کہ اسے چت لٹا کر اس کا منہ کھولو، خادموں نے حکم کی تعمیل کی۔ خود رازی اس کے منہ میں کائی ٹھونستے رہے یہاں تک کہ نوجوان کو زوردار ابکائی آئی اور پھر سارا کھایا پیا باہر نکل آیا، رازی نے قے کا معائنہ کیا' اس میں ایک جونک موجود تھی۔ رازی نے اطمینان کا سانس لیا اور جوان سے کہا۔

''تمہارا مرض دور ہو گیا تم نالوں اور جوہڑوں کا پانی پیتے وقت ایک جونک بھی نگل

گئے۔ جو تمہارے فم معدہ کے ساتھ چمٹ گئی تھی، جب اسے کائی نظر آئی تو وہ فم معدہ کو چھوڑ کر اپنی مرغوب غذا سے آلپٹی اور پھر قے کے ساتھ باہر نکل آئی۔" نوجوان مکمل طور پر بغیر دوا کے ہی صحت یاب ہو گیا۔

(۲) حکیم محمد بن زکریا الرازی کی زندگی کا ایک واقعہ اس طرح ہے کہ بخارا کا ایک امیر منصور جوڑوں کے درد (وجع المفاصل) میں مبتلا تھا۔ دور و نزدیک کے تمام اطباءً ناکام ہو گئے تھے اور وہ سخت تکلیف اور مایوسی کے عالم میں زندگی کے دن گزار رہا تھا اس دوران اسے خبر ملی کہ بغداد میں رازی نامی ایک طبیب ہے جسے پیچیدہ اور ناقابل فہم امراض کے علاج میں مہارت حاصل ہے۔ امیر کے دل میں امید کی کرن جاگ اٹھی۔ رازی سے رجوع کرنے کا فیصلہ کر لیا مرض کا علاج صحیح تشخیص پر مبنی ہوتا ہے ممکن ہے وہ اس مرض کی صحیح تشخیص کر لے، چنانچہ اس امیر نے اپنے چار کارندے رازی کے پاس بھیجے کہ اسے اپنے ساتھ ماورالنہر لے آئیں۔ رازی دربار میں حاضر ہوئے، امیر منصور کا معائنہ کیا اور کہا "میں آپ کا علاج ایک نئے طریقے سے کروں گا آپ کو میرے ساتھ حمام چلنا ہو گا۔ خدام سے فرما دیجئے کہ وہ ایک طاقتور خنجر اور شاہی اصطبل کا بہترین گھوڑا تیار رکھیں۔"

امیر منصور نے آمادگی ظاہر کر دی، دوسرے دن وقت مقررہ پر امیر منصور خنجر اور گھوڑے لئے موجود تھا، رازی سلطان کو اپنے ساتھ ایک گرم حمام میں لے گئے وہاں وہ کچھ دیر سلطان کے جسم پر گرم پانی کی دھاریں ڈالتے رہے، پھر کسی بہانے حمام سے باہر چلے آئے، اندر سلطان غسل میں مشغول رہا۔ باہر آ کر رازی نے ایک تیز دھار خنجر لیا اور پھر حمام میں داخل ہو گئے، پہلے سلطان کو قتل کی دھمکی دی اور پھر گالیوں کی بوچھاڑ کر دی، گالیاں سن کر امیر منصور کے تن بدن میں آگ لگ گئی۔ غصے میں گویا وہ پاگل ہو گیا آنکھیں انگارے برسانے لگیں۔ یہ کیفیت دیکھ کر رازی حمام سے باہر نکلے' شاہی گھوڑے پر سوار ہو کر اسے سرپٹ دوڑایا۔ مرد پہنچ کر رازی نے امیر منصور کو خط لکھا۔

"گالیاں دینے کا مقصد تھا کہ آپ کو شدید غصہ آ جائے۔ یہی آپ کی بیماری کا نفسیاتی

علاج تھا، گرم پانی کا غسل دے کر میں نے آپ کے جسم میں موجودہ فاسد اخلاط کو مجتمع کیا۔ پھر اشتعال دلا کر حرارت غریزی میں اتنی قوت پیدا کی کہ یہ اخلاط فاسدہ تحلیل ہو جائیں۔ امید ہے کہ اس خط کے پہنچے سے پہلے آپ کی بیماری دور ہو چکی ہو گی۔ اور واقعی جب رازی کا خط پہنچا تو امیر منصور مکمل طور پر صحت یاب ہو چکا تھا۔

رازی کے نفسیاتی علاج کا اور واقعہ بھی کچھ حیرت سے کم نہیں۔ وہ یوں کہ کسی سلطان کی ایک حسین و جواں کنیز دستر خوان بچھانے کیلئے جھکی تو ایک چیخ مار کر جھکی کی جھکی رہ گئی۔ سلطان نے رازی کو اپنے دربار میں بلایا اور کنیز کے معائنے کا حکم دیا، رازی نے مریضہ کا بغور معائنہ کیا اور چند سوالات پوچھے، پھر چند مجرب دوائیں لکھ دیں، مگر تلاش بسیار کے وجود وہ دوائیں نہ مل سکیں۔ چنانچہ رازی نے کنیز کا نفسیاتی علاج کرنے کا فیصلہ کیا، اور پھر مریضہ کا اپنی نوعیت کا عجیب و غریب علاج شروع ہوا۔

مریضہ نے نقاب پہن رکھا تھا۔ رازی نے سب سے پہلے اس کا نقاب الٹ دیا، کنیز شرمائی اور ذرا پیچھے ہٹی، رازی نے آؤ دیکھا نہ تاؤ اس کے گریبان کی طرف ہاتھ بڑھایا' جیسے ابھی بٹن کھول کر پیراہن اتار دے گا۔ کنیز کا چہرہ حیاء سے سرخ ہو گیا، اس نامعقول طبیب کی دست درازی سے بچنے کے لئے وہ تیزی سے حرکت میں آئی اور بے اختیار سیدھی کھڑی ہو گئی۔ رازی کے بیان کے مطابق اس کی پشت کے جوڑوں میں سوجن ہو گئی تھی، رازی نے پے در پے ایسی حرکتیں کیں کہ کنیز میں مدافعت کا جذبہ پیدا ہو گیا جس کے نتیجے میں اس کے جسم میں حرارت پیدا ہوئی درد کا مادہ تحلیل ہو گیا اور وہ پہلے کی طرح ٹھیک ہو گئی۔

(۴) بغداد کے ایک اور بلند پایا طبیب ابن بطلان کو بھی زندگی میں بڑے دلچسپ تجربات سے دوچار ہونا پڑا۔ ایک بار ایک حمال (قلی، مزدور) انکے مطب میں آیا، وہ سخت دردسر میں مبتلا تھا اس کی بیوی اس کے ساتھ تھی۔ ابن بطلان نے اچھی طرح معائنہ کیا اور ضروری تفصیلات معلوم کیں۔ چند لمحے وہ گہری سوچ میں ڈوبے رہے پھر مریض کے دونوں ہاتھ پشت پر باندھ دیئے۔ حمال کی بیوی نے مزاحم ہونا چاہا تو اسے درشتی سے جھڑکا اور کہا

مطب سے چلی جاؤ۔ وہ مطب سے تو نہ گئی مگر خاموش تماشائی کی طرح ایک طرف کھڑی رہی۔ اب بطلان آگے بڑھے اور مریض کے سر پر دو تین بار زور سے مارا، جمال تکلیف سے چیخنے چلانے اور کراہنے لگا، بیوی نے احتجاج کیا تو ابن بطلان نے اسے پھر ڈانٹ دیا اور مریض کے سر پر پے در پے ضربیں لگاتے رہے۔ تھوڑی دیر کے بعد جمال کی نکسیر بہہ نکلی، اس کی بیوی گھبرا گئی، مطب سے باہر نکلی اور چیخنے اور واویلا مچانے لگی، اسے روتا اور چیختا دیکھ کر لوگ اس کے گرد جمع ہو گئے اور پوچھا کیا بات ہے. جمال کی بیوی نے ابن بطلان کی بے رحمی کا قصہ سنایا اور انہیں لے کر مطب پہنچ گئی، وہاں ایک حیرت انگیز واقعہ ان کا منتظر تھا، ناک سے خون بہہ جانے کی بنا پر جمل دردسر سے نجات پا چکا تھا۔

(۵) ابن بطلان ہی کا ایک اور حیرت انگیز واقعہ اس طرح ہے کہ ایک شخص روتا پیٹتا آیا اور کہنے لگا بری خبر سن کر اس کا بیٹا بت کی طرح ساکت و خاموش ہو گیا ہے۔ ابن بطلان نے اس سے کچھ پوچھنا مناسب نہ سمجھا چپ چاپ اس کے ساتھ ہو لئے' مکان پر پہنچ کر انہوں نے دیکھا کہ ایک نوجوان سکتے کی حالت میں بیٹھا ہے۔ ابن بطلان نے لڑکے کے باپ سے کہا کہ گھر کے تمام افراد مریض کے پاس سے چلے جائیں۔ چنانچہ سب لوگ دوسرے کمرے میں چلے گئے، تنہائی میں ابن بطلان نے واقع کی تفصیل دریافت کی، مریض کے باپ نے بتایا کہ لڑکا اپنی بیوی کو بے تحاشہ چاہتا تھا وہ میکے گئی تھی کہ وہاں اس کا انتقال ہو گیا یہ سن کر لڑکے پر سکتہ طاری ہو گیا۔ لاکھ جتن کئے طبیب آئے مگر سکتہ نہ ٹوٹا۔ یہ سنتے یہ ابن بطلان نے مریض کی پیٹھ پر تابڑ توڑ چار پانچ گھونسے لگا دیئے۔ مریض اس ناگہانی افتاد سے ٹپٹا گیا اس کا سکتہ ٹوٹ چکا تھا۔ وہ بیوی کو یاد کر کے زار و قطار رونے لگا۔ باپ نے چپ کرانا چاہا مگر ابن بطلان نے اسے روک دیا، نوجوان جی بھر کر رو چکا تو اس کے دل کا بوجھ ہلکا ہو گیا اب وہ بالکل صحت مند اور نارمل ہو چکا تھا۔ (۱۵)

* * *

تنگ مزاجی

(ایک قابل علاج نفسیاتی بیماری)

آپ کا مزاج کیسا ہے؟ کہیں آپ ان لوگوں میں سے تو نہیں جو ذرا ذرا سی بات کا . امان جاتے ہیں؟ کیا آپ کو قدم قدم پر اپنی بے عزتی کا احساس ہوتا ہے؟ کیا آپ روانی سے بات چیت کرتے ہوئے خاموش نہیں ہو جاتے؟ اگر آپ ایسے نازک مزاج ہیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر آپ اداس ہو جاتے ہیں تو سمجھ لیجئے کہ آپ غیر معمولی طور پر حساس (Most Sensitive) واقع ہوئے ہیں۔ احساس کی اس خوبی کے باوجود آپ میں بھی یہی بہت بڑی برائی بھی ہے۔ اس کی شدت نے آپ کے مزاج کو غیر متوازن بنا دیا ہے اور آپ کا شمار تنگ نظر لوگوں میں ہوتا ہے۔

تنگ مزاجی ایک مہلک بیماری ہے۔ اس مرض کا شکار ہو کر آپ کی شخصیت کے تانے . بانے بکھر جاتے ہیں۔ آپ زندگی بھر جلتے اور کڑھتے رہتے ہیں۔ آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ سب لوگ آپ کو تکلیف پہنچانے میں لگے رہتے ہیں۔ کوئی شخص آپ کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتا اور نہ آپ کی تعریف کرتا ہے۔ بے عزتی خواہ نمایاں طور پر ہو یا ڈھکے چھپے روپ میں آپ پر غیر معمولی طور پر اثر انداز ہوتی ہے۔ آپ ہی بتایئے کہ اگر آپ نے خود کو اسی وہم میں مبتلا کئے رکھا تو اس سماج میں آپ کیسے رہ سکیں گے۔ آپ کو اپنی تنگ مزاجی کی وجہ سے زندگی بھر دکھی رہنا ہوگا۔ ذرا ذرا سی بات کا برا مان کر آپ خوش رہ بھی کس طرح سکتے ہیں؟

اس طرح زندگی کا لطف آپ کے قریب آنے سے رہا اور تو اور آپ کے رشتے دار اور دوست بھی آپ سے دور بھاگیں گے اور آپ کے سامنے بات چیت بھی بڑی احتیاط سے کریں گے کیونکہ تنگ مزاج آدمی سے سبھی ڈرتے ہیں۔

تنگ مزاجی کے بارے میں ڈاکٹر کارین ہوائی کا کہنا ہے کہ ''تنگ مزاج شخصیت''

اپنے دلی جذبات دوسروں پر زبردستی لادنے کی عادی ہوتی ہے۔ بعض اوقات کسی انسان میں غرور اور توہین کے جذبات امکانی ہو سکتے ہیں لیکن بیشتر اوقات تنگ زدہ آدمی بلاوجہ اپنے مشکوک توہمات کا رشتہ دوسرے انسان سے جوڑ کر تصور ہی میں اپنی توہین کر بیٹھتا ہے۔ اس کے پیش نظر یہ ہوتا ہے کہ وہ بے پناہ عزت اور غیر معمولی شہرت کا حامل ہے۔ جب کوئی اس کی طرف حسب دلخواہ توجہ نہیں دے پاتا تو ایسے انسان کو چوٹ لگتی ہے اور اپنی توہین کے احساس سے وہ کڑھ کر رہ جاتا ہے۔

دراصل ایسی باتیں مرد اور عورت دونوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ اس کے لئے جب آپ کے ذہن میں اپنی توہین کا خیال پیدا ہو تو آپ یہ بھی جاننے کی کوشش کیجئے کہ اس میں کتنے فیصد آپ کی ذہنی اپج شامل ہے۔ پھر جہاں تک ممکن ہو اس قسم کے لغو اور بے ہودہ خیالات سے اپنے ذہن کو پاک رکھئے۔ اپنی اچھائیوں اور خوبیوں کو بھول کر بھی فراموش نہ کیجئے۔ نہ کبھی اس خیال ہی کو دل میں جگہ دیجئے کہ لوگ آپ پر ہنستے ہیں۔

دوسرا طریقہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ میں فطری طور پر جو بھی خصوصیات موجود ہیں ان کی روشنی میں آپ کام منتخب کر کے اپنی ساری صلاحیتیں اور محنت اس کام میں لگا دیں اور ترقی حاصل کریں۔ ایسا کرنے سے آپ کو تسکین اور خوشی کا احساس ہوگا ہی لیکن اس کے ساتھ ساتھ آپ کی قوت ارادی اور قوت عمل بھی بڑھے گی۔

جذباتی انسان اپنے ہی خیالات میں گم رہتا ہے۔ اپنے تصورات کے گنبد میں ہی گم اور مقید ہو کر اسے اپنے تحفظ کا یقین ہوتا ہے لیکن جب وہ اس گنبد سے باہر کے کسی دوسروں کے ساتھ نشست و برخاست اور گفت و شنید کرتا ہے تو اس کے تکلف و ہچکچاہٹ کا تمام طلسم ٹوٹ جاتا ہے۔ اپنی خامیوں کا احساس زیردست کو خوشگوار ماحول عطا کر کے اسے مسرت و شادمانی سے ہمکنار کرتا ہے۔ مزاج میں خوشی و لطافت پیدا ہوتی ہے۔ معمولی معمولی بات پر برامان کر روٹھ جانا اچھی بات نہیں اگر کوئی جان بوجھ کر بھی آپ کی توہین کرے تو آپ اس کی پرواہ نہ کریں۔ دوسرے کی بات کو اہمیت دے کر اسے اپنے خلاف اس کے ناپاک

ارادوں میں کامیاب بنانا کہاں کی عقلمندی ہے۔

ہمیشہ ایسی باتیں مسکرا کر ٹال دیجئے اور قوت ضبط کو مضبوط بنائیے۔ آپ خود بھی دوسروں کی توہین نہ کیجئے۔ یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ جو لوگ ذرا ذرا سی بات کا برامان جاتے ہیں وہ بڑے مزاج ہوتے ہیں۔ وہ اپنے اوپر کچھ اس طرح کا موڈ طاری کئے رہتے ہیں کہ جو دوسروں کو گوار گزرتا ہے اور یہ اس لئے ہوتا ہے کہ وہ پہلے سے ظاہر کر دینا چاہتے ہیں کہ ہمیں اس ت کی پرواہ نہیں کہ کوئی ہماری توہین کرتا ہے گویا یہ یقین ان میں پہلے ہی سے موجود ہوتا ہے کہ وہ اس لائق ہیں کہ کوئی ان کی توہین کرے۔

یہ خیالات تنگ مزاج انسان کو دھیرے دھیرے اندر سے کھوکھلا بنا دیتے ہیں۔ حد سے زیادہ برتاؤ پر توجہ نہ دیجئے۔ دوسرے آدمی کو دوبارہ یہ حرکت کرنے کی ہمت نہ ہوگی۔ خوش مزاجی کے لئے یہ بھی لازم ہے کہ آپ کے مقاصد اونچے ہوں لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ آسمان سے چاند اور تارے توڑ کر لانے کی بات سوچیں۔ عام طور پر تنگ مزاج خواتین ایسی باتیں سوچنے کی عادی بن جاتی ہیں جن کا پورا ہونا ناممکن ہوتا ہے۔ اونچی باتیں سوچنا اندھی جذباتیت کی علامت ہے۔ جذباتی انسان کو کبھی سکھی نہیں دیکھا گیا۔

جہاں تک ممکن ہو اس مرض سے دور بھاگیں۔ یاد رکھیے اگر آپ نے تنگ مزاجی سے نجات پالی اور خوش مزاج بن گئے تو آپ کی زندگی ویران نظر نہ آئے گی۔ سوسائٹی آپ کو آواز دے گی اور آپ خوشی اور محبت کے احساس سے سرشار ہو جائیں گے۔ (۱۶)

* * *

جسمانی بیماری ذہنی روگ؟ یا

نفسیاتی علاج اس وقت تک شروع نہیں کیا جانا چاہیے جب تک تفصیلی جسمانی معائنہ مکمل نہ کرلیا جائے۔ اگر خود آپ یا آپ کے خاندان کا کوئی رکن بے چینی یا ڈپریشن میں مبتلا ہو جائے یا اس کا رویہ عام ڈگر سے ہٹ کر ہو تو سب سے پہلے اپنے معالج سے رابطہ کریں

گزشتہ اگست جب رابرٹ اسمتھ کی بیوی کا کار کے ایک حادثے میں انتقال ہوا تو وہ صدمے سے بے حال ہو گیا۔ تدفین کے بعد تو وہ ڈپریشن میں دھنستا ہی چلا گیا: ''میرے لئے سانس لینا ممکن نہیں تھا۔'' ایڈیلین، نیوجرسی کا یہ ۳۲ سالہ ایگزیکٹو اس وقت کی صورت حال کو یاد کرتے ہوئے کہتا ہے: ''میرا ذہن کام نہیں کر رہا تھا۔ میری بھوک ختم ہو گئی تھی۔ جب بھی اپنی آنکھیں بند کرتا تو مجھے عجیب عجیب سے رنگ دکھائی دیتے۔ مجھے اس سے بڑا خوف آتا تھا مگر معالجوں کو اس میں کوئی بیماری نظر نہیں آئی اور انہوں نے اس کو کسی ماہر نفسیات سے ملنے کا مشورہ دیا۔

بالآخر حالات اتنے خراب ہو گئے کہ اسمتھ کو نیوجرسی کے ایک پرائیویٹ نفسیاتی ہسپتال میں داخل ہونا پڑا۔ وہاں ایک ماہر نفسیات ڈاکٹر چارلس اے ڈاکیس نے اس کے کئی ٹیسٹ کرائے۔ ڈاکٹر ڈاکیس بتاتا ہے کہ اسمتھ جسمانی طور پر ٹھیک نہیں لگتا تھا۔ اس کا بلڈ پریشر کم تھا اور جب ہم نے اس کے خون کا تجزیہ کیا تو پتہ چلا کہ اس میں سوڈیم کی مقدار معمول سے کم تھی اور پوٹاشیم کی خطرناک حد تک زیادہ۔

ڈاکٹر ڈاکیس نے یہ بھی دیکھا کہ اسمتھ کے سینے پر پستان کے اردگرد گہرے سیاہ حلقے پڑے ہوئے تھے۔ اس نے جب غدود کے ایک ماہر سے مشورہ کیا تو اس بات کی تصدیق ہو

گئی کہ اسمتھ کو ایڈیسن کا مرض تھا۔ اس کے گردوں کے اوپر کے دو چھوٹے غدود ہارمون خارج نہیں کر رہے تھے۔ غدود کے فعل میں اس خرابی کی وجہ سے وہ نہ صرف ایک ذہنی مریض دکھائی دے رہا تھا بلکہ اس کا رویہ بھی اسی طرح کا ہو گیا تھا۔ معالجین نے اس کے جسم میں ایڈرینل ہارمون داخل کر دیئے۔ اسمتھ کہتا ہے: ''اگلی صبح میں مکمل طور پر مختلف شخص تھا۔ میں آسانی سے سانس لے سکتا تھا اور میرا ذہن بالکل صاف تھا۔''

اگر اسمتھ کا علاج صرف ایک ذہنی مریض کے طور پر کیا جاتا تو وہ مر جاتا۔ وہ زندہ بچ گیا، کیونکہ فیئر اوکس کے معالجوں نے اس حقیقت کو سمجھ لیا کہ جسمانی بیماری جذباتی پریشانیاں پیدا کرنے میں ایک بڑا کردار ادا کر سکتی ہے۔ ذہن اور غدود کے فعل میں خرابیوں کا پتہ لگانے کے لئے طرح طرح کے ٹیسٹ کے طریقے ایجاد ہو جانے کے بعد معالجوں کے علم میں بات آگئی ہے کہ اسمتھ جیسے مریضوں کی ایک بڑی تعداد ہے جس کی جسمانی بیماریوں کو غلط تشخیص کے نتیجے میں ذہنی امراض سمجھ لیا جاتا ہے۔ ایسے لوگ بیمار ہوتے ہیں۔ پاگل نہیں۔

مزید تحقیق نے یہ انکشاف کیا ہے کہ ذہنی مریضوں کا ایک قابل ذکر تناسب درحقیقت کسی جسمانی مرض میں مبتلا ہوتا ہے۔ ڈاکٹر رچرڈ اور ڈاکٹر سیرٹیوس، کیلی فورنیا کے ایک نفسیاتی ادارے، کالج ہاسپٹل کے ڈائریکٹر ہیں۔ وہ کہتے ہیں: ''ڈپریشن بے چینی یا غیر معمولی سوچ اور منفی رویوں میں مبتلا مریضوں میں سے پانچ سے دس فیصد مریض کینسر، مرگی، غدود کے فعل میں خرابی، عارضہ قلب یا کسی دوسرے جسمانی مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔''

ڈاکٹر کارٹر پوٹاشی اور ڈاکٹر مارک گولڈن جسمانی مسائل کو ''نفسیات کے عظیم نقال'' کا نام دیتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ شدید ڈپریشن کے ہر دس مریضوں میں سے ایک غدہ ورقیہ کے مسئلوں میں الجھا ہوا ہوتا ہے۔ نرخرے کے قریب واقع غدہ ورقیہ کبھی کبھی مناسب مقدار میں ہارمون پیدا نہیں کر پاتا۔ اگر اس کا تدارک ہو جائے تو ذہن کی وہ دھند صاف ہو جاتی ہے جو ڈپریشن پیدا کرتی ہے۔ کچھ دوسرے معالجوں کو ایسے ذہنی مریض بھی ملے ہیں جن کے غدہ ورقیہ ضرورت سے زیادہ ہارمون پیدا کرتے ہیں۔ ان میں پائی جانے والی علامتیں شیزوفرینیا کی علامتوں سے ملتی جلتی ہوتی ہیں، جس میں مریضوں کی سوچ بگڑ کر حقیقت سے

مرچو

دور ہو جاتی ہے۔

ذیابیطس بھی ذہنی بیماریوں کی علامتیں پیدا کرسکتی ہیں۔ لبلبلہ جو معدے کے نیچے واقع ایک غدود ہے، مناسب مقدار میں انسولین پیدا نہیں کر پاتا جس کے نتیجے میں جسم میں شکر کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ صورت حال ذہنی گڑبڑ، ڈپریشن اور ذہنی امراض کے پیدا ہونے کے امکانات کو بڑھا دیتی ہے۔

غدود کے فعل میں خرابی کے بعد ذہنی بیماریوں جیسی علامتیں پیدا کرنے والی سب سے زیادہ عام جسمانی وجہ مرگی کی بیماری ہے جس کی کئی شکلیں ہوتی ہیں۔ امریکا کے ذہنی مریضوں میں سے تقریباً ساٹھ فیصد اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔

ان حقائق کو پیش نظر رکھتے ہوئے ہمیں کیا کرنا چاہیے؟ ماہرین نفسیات کی ایک بڑی تعداد اب یہ ضروری سمجھتی ہے کہ نفسیاتی علاج اس وقت تک شروع نہیں کیا جانا چاہیے جب تک تفصیلی جسمانی معائنہ مکمل نہ کرلیا جائے۔ اگر خود آپ یا آپ کے خاندان کا کوئی رکن بے چینی یا ڈپریشن میں مبتلا ہو جائے یا اس کا رویہ عام ڈگر سے ہٹ کر ہو جائے تو معالجین کے مطابق مندرجہ ذیل اقدامات کیے جائیں۔

۱۔ اگر ذہنی خلل کی یہ علامتیں اچانک ظاہر ہوئی ہوں یعنی چند دنوں یا ہفتوں کے اندر تو پہلا شبہ کسی جسمانی مسئلے کے پیدا ہو جانے کا ہونا چاہیے۔ ایسی صورت میں فوری طور پر معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔

۲۔ آپ اپنے خاندانی معالج (فیملی ڈاکٹر) سے کہیں کہ وہ آپ کو کسی اچھے ماہر خصوصی کے پاس بھیجے۔

۳۔ جو دوائیں آپ استعمال کر رہے ہوں ان کے بارے میں معالج کو بتانے سے ڈرنے یا پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ بیشتر نفسیاتی بیماریاں غیر قانونی دواؤں کے استعمال یا نسخے پر حاصل کی ہوئی دواؤں کے غلط استعمال سے پیدا ہوتی ہیں یا ان دواؤں کے لینے سے جن کو خریدنے کے لئے کسی نسخے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس سلسلے میں آپ جو کچھ بھی جانتے ہوں وہ سب کچھ معالج کو بتائیں۔ (۱۷)

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما...... آمین

وہم۔ مالیخولیا

قارئین محترم! محترم حکیم فیروز الدین اجملی کی یادداشتوں اور تجربات پر مبنی سلسلۂ مضامین سے ہمارا مقصد عوام الناس کو اس حقیقت سے روشناس کرانا ہے کہ ہمارا بیمار ہو جانا، پھر شفایاب ہو جانا صرف اور صرف اللہ پاک ہی کی رضا اور منشاء کے تابع ہے۔ باقی سب سوچیں اور خیالات جو اللہ پاک کی نفی کر کے ہمارے اندر پیدا ہوتے ہیں وہ محض شیطان کی پیداوار ہوتے ہیں جو ہمیں وہم میں مبتلا کر کے ایسے امراض کا شکار بنا دیتے ہیں جن کا دور دور تک ہمارے اندر شائبہ تک نہیں ہوتا۔

اللہ تعالیٰ رحیم و کریم ہے، اس نے مصلحت سے کائنات بنائی اور عدل پر اس کا نظام قائم کیا، اس نے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا، اسے عقل دی اور اس کی رہنمائی کیلئے اپنے پیغمبر بھیجے، انسان کو زندگی بسر کرنے کے بہترین طریقے بہترین اخلاق اور نیک و بد اور صحیح و غلط کے درمیان فرق کرنے کی تمیز دی، اب جو شخص اس نظام عدل کے خلاف چلتا ہے اسے ''گناہ'' کہتے ہیں، گناہ کا مطلب اللہ تعالیٰ کی منشا اور مرضی کا اقرار نہ کرنا اور اس کے احکام کو توڑنا ہے۔

قارئین محترم! نفسیاتی امراض سے بچنے کا بہت بڑا اصول یہ ہے کہ انسان ہر وقت، ہر جگہ اور ہر لمحہ اللہ سے راضی رہے اور اپنے اوپر خوشی و سرشاری کا سماں طاری رکھے، اور یہ یقین رکھے کہ جو کچھ اس کے ساتھ یا کائنات میں ہو رہا ہے۔ وہ سب اللہ ہی کی طرف سے ہے۔ رونے والوں کے ساتھ مل کر رونے بیٹھ جانا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ بلکہ......

''مزہ تو تب ہے کہ گرتوں کو تھام لے ساقی''

مثبت سوچ: ایک عورت کا خاوند وفات پا گیا۔ محلے کی خواتین اور لواحقین اس کے پاس اظہار تعزیت کیلئے آئے اور رونے اور افسوس کرنے لگے۔ اس عورت نے پوچھا کہ آپ

سب کیوں رو رہے ہیں؟ ایک رشتہ دار خاتون کہنے لگی کہ ہمیں دکھ ہے کہ تمہیں اور تمہارے بچوں کو پالنے والا مر گیا۔ بیوہ فوراً بولی کہ آپ کی یہ سوچ اور خیال غلط ہے۔ میرا پالنے والا اور میرے بچوں کی دیکھ بھال اور پرورش کرنے والا زندہ ہے اور وہ ہمیشہ زندہ رہے گا۔ اس کے خزانے لامحدود ہیں' پہلے بھی ہماری کفالت وہی کر رہا تھا، اب بھی وہی کرے گا۔ بات صرف اتنی ہے کہ اس گھر میں پلنے والا ایک فرد کم ہو گیا۔ میرا پالنے والا وہ ہے کہ جس نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کی پرورش کا انتظام ان کے سب سے بڑے دشمن فرعون کے ہاں کر دیا اور وہاں رکھ کر انہیں سگی والدہ ہی کا دودھ بھی پلوا دیا۔ اللہ پالنے والا الصمد ہے۔ وہ بغیر ماں باپ کے بھی پال سکتا ہے اور اس سے اگر مانگا جائے تو وہ بہت خوش ہوتا ہے اور نہ مانگا جائے تو سخت ناراض ہوتا ہے۔ بیوہ کی یہ باتیں سن کر افسوس کیلئے آنے والی خواتین اور رشتہ دار گنگ ہو گئے۔ اور ان کی زبانیں بند ہو گئیں۔ یہ اس بیوہ کا افسوس کرنے والوں کی منفی سوچ سے متاثر ہو کر کسی ایسے وہم اور وسوسے کو اپنے دماغ میں جگہ دینے سے پرہیز ہے جس سے اللہ پاک کی منفی ہوتی ہو۔ جو شخص اس اہم نکتے کو جان اور سمجھ لیتا ہے وہ نہ تو کبھی حزن و ملال کا شکار ہوتا ہے اور نہ ہی کسی قسم کے وہم، حسد، بغض، اور جلاپے جیسے منفی خیالات کا شکار ہو کر نفسیاتی امراض یعنی ذہنی دباؤ، ڈپریشن، ہائی بلڈ پریشر اور دل و دماغ کے امراض کا شکار ہوتا ہے۔ جیسا کہ اوپر دی گئی مثال سے ظاہر ہے۔

وہم کی مثال:

مولانا رومؒ فرماتے ہیں کہ ایک مکتب کا استاد شاگردوں پر بہت سختی کرتا تھا۔ تمام لڑکے اس کی سختی سے تنگ آ گئے اور انہوں نے باہم مشورہ کیا کہ کوئی ایسی تدبیر کی جائے کہ استاد کے ظلم سے چند دن کیلئے نجات مل جائے۔ یہ کبھی بیمار بھی نہیں ہوتا کہ ہم سے کچھ دور ہی رہے اور ہم سکھ کا سانس لیں۔ وہ تو ایک چٹان کی طرح اپنی جگہ پر قائم ہے اور زمانے کے گرم و سرد کا اس پر کوئی اثر ہی نہیں ہوتا۔

ایک ہوشیار لڑکے نے کہا جب استاد آئے گا تو میں اسے کہوں گا کہ آپ کا رنگ کیوں اڑا ہوا ہے؟ خدانخواستہ طبیعت خراب تو نہیں۔ استاد کو میرے کہنے کا کچھ خیال ہو گا۔ اس کے بعد تم لوگ بھی باری باری مضطرب ہو کر اس کا حال پوچھنا۔ جب تمیں لڑکے باری باری استاد سے تشویش کا اظہار کریں گے تو اس کو یقین ہو جائے گا کہ وہ فی الواقع بیمار ہے۔

سب لڑکوں نے اس کی تجویز پر عمل کرنے کا ارادہ کر لیا اور باہم قسمیں اٹھا کر راز داری . تنے کی یقین دہانی بھی کرا دی۔ دوسرے دن مکتب کھلا تو پروگرام کے مطابق وہ لڑکا استاد کے پاس گیا۔ جھک کر سلام کیا اور اپنے چہرے پر گھبراہٹ کے آثار پیدا کر کے کہا۔

''حضرت خیر تو ہے آپ کا چہرہ کیوں زرد ہو رہا ہے نصیب دشمناں مزاج ناساز تو نہیں ہے؟

استاد نے کہا میں تو اچھا بھلا ہوں تو یوں ہی بک بک کر رہا ہے' جا اپنی جگہ پر بیٹھ کر اپنا کام کر۔ لڑکا چپکے سے اپنی جگہ پر جا کر بیٹھ گیا۔ تاہم استاد کے دل میں وہم کا کچھ غبار آ ہی گیا۔ پھر دوسرے لڑکے نے اس سے اسی طرح کہا تو اس کا وہم اور بڑھ گیا۔ جب یکے بعد دیگرے کچھ اور لڑکوں نے بھی یہی بات دہرائی تو اس کو یقین ہو گیا کہ وہ فی الحقیقت بیمار ہے۔ اسی وقت کمبل اوڑھ کر لڑکھڑاتے قدموں کے ساتھ گھر پہنچا اور بیوی پر خفا ہونے لگا کہ تو اپنے بناؤ سنگھار میں مشغول رہتی ہے اور میرا ذرا خیال نہیں رکھتی۔ تو دیکھتی نہیں کہ میرا چہرہ زرد ہے اور لرزہ بخار چڑھا ہوا ہے' آخر تو نے مکتب پر جانے سے کیوں نہ روکا۔ بیوی نے کہا کہ آپ تو بھلے چنگے ہیں۔ آئینہ لے کر اپنی شکل دیکھ لیجئے آپ یونہی بیماری کے وہم میں مبتلا ہو گئے ہیں۔ لیکن استاد نے اس کو جھڑک کر کہا کہ جا باتیں نہ بنا اور جلدی سے میرا بستر بچھا دے۔ استاد صاحب بستر پر لیٹے تو شاگرد بھی آ پہنچے اور ان کی چارپائی کے گرد بیٹھ کر زور زور سے سبق پڑھنے لگے۔ اتنے میں ایک نے کہا ارے آہستہ آہستہ پڑھو کہیں استاد صاحب کو ہماری آواز سے تکلیف نہ پہنچے۔ استاد نے کہا تم سچ کہتے ہو۔ میرے سر میں درد بڑھ گیا ہے۔ جاؤ چھٹی کرو۔ لڑکے دل ہی دل میں ہنستے ہوئے گھروں کو سدھارے۔ ان کی ماؤں نے پوچھا کہ یہ تم مکتب سے بے وقت کیوں آ گئے۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے

استاد صاحب بیمار ہو گئے ہیں۔ دوسرے دن بہت سے شاگردوں کی مائیں استاد کی بیمار پرسی کیلئے پہنچ گئیں تو انہوں نے دیکھا کہ استاد صاحب کسی پرانے مریض کی طرح ہائے ہائے کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا حضرت آپ تو کل بھلے چنگے تھے یہ یکا یک آپ کو کیا ہو گیا؟ استاد نے کہا مجھ کو اپنے کام کی دھن میں اس سخت بیماری کی خبر ہی نہ تھی جو ندر ہی اندر اپنا کام کر رہی تھی۔ کل ان بچوں نے مجھ کو اس سے آگاہ کیا تو پتہ چلا' یہ سن کر سب عورتیں لاحول پڑھتی ہوئیں اپنے گھروں کو سدھاریں۔ کیونکہ وہ سمجھ گئی تھیں کہ استاد کی ناجائز بختی کی وجہ سے بچوں نے کچھ دن بچنے کیلئے استاد کو وہم کے مرض میں مبتلا کر دیا ہے اور ایسی بیماری کا علاج کس کے پاس نہیں ہے۔

ان عورتوں نے گھر پہنچ کر اپنے اپنے بچوں کو ایک مقام پر اکٹھا کر کے سمجھایا کہ اس طرح نقصان تو آپ ہی کا ہو رہا ہے۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ جس طرح تم سب نے استاد جی کو وہم کے مرض میں مبتلا کر کے بیمار کر دیا ہے اسی طرح انہیں ٹھیک بھی کر دو۔ چنانچہ تیسرے دن سب لڑکے مل کر استاد صاحب کی مزاج پرسی کے بہانے گئے اور کہنے لگے' اہ استاد جی آج تو آپ بڑے سرخ سرخ اور تندرست ہو گئے ہیں پھر آپ چار پائی پر کیوں لیٹے ہوئے ہیں اور مکتب کیوں نہیں آتے۔ لڑکوں کا یہ کہنا تھا کہ استاد صاحب کا وہم دور ہو گیا اور وہ اٹھ کر بیٹھ گئے۔ وہ اپنے آپ کو واقعی تندرست محسوس کر رہے تھے۔ جیسے انہیں کچھ ہوا ہی نہیں۔

وہم کی ایک اور مثال:

ایک [illegible] ہو گیا کہ میں شیشے کا بنا ہوا ہوں۔ اگر کوئی میرے نزدیک آیا تو میں ٹوٹ جاؤں گا جس کی وجہ سے وہ کسی کو اپنے قریب نہ آنے دیتا اور نہ ہی کوئی دوا کھاتا۔ جس کی وجہ سے پورا گھر اور ملنے جلنے والے بہت تنگ تھے۔ ایک مقولہ ہے کہ چار کتابیں آسمان سے اتریں اور پانچواں ڈنڈا بھی اترا ہے۔ چونکہ طبیب نے ایک دن وہم کے اس مریض کو کمرے میں زبردستی بند کر کے ڈنڈوں سے مارنا شروع کر دیا مریض چیختا رہا کہ میں ٹوٹ

جاؤں گا۔ طبیب نے مریض سے پوچھا کہ میرا اتنا مارنے کے باوجود پھر تو ٹوٹا کیوں نہیں۔ ذرا سوچو کہ اگر تم شیشے کے ہوتے تو ضرور ٹوٹ جاتے۔ تب مریض کو اپنی غلطی کا احساس ہوا اور پھر وہ جلدی ہی وہم کی اس بیماری سے تندرست ہو گیا۔ ہر دکھ اور تکلیف پر اللہ کو یاد کریں وہی مرض دیتا اور پھر شفا بھی دیتا ہے۔ اپنے دماغ کو مختلف اوہام، غلط فہمیوں، نزاکتوں، وسوسوں، اور جادو گنڈے کے اثرات کے زیر اثر خیال کرنا منفی جذبہ ہے جو انسان کو اللہ سے دور کرنے کیلئے شیطان ہمارے اذہان میں پیدا کر کے ہماری منزل مشکل بنا دیتا ہے۔

وہم کی تیسری مثال:

ایک شہزادے کو وہم ہو گیا کہ میں گائے ہوں' مجھے ذبح کرو۔ اس شہزادے کے (والد) بادشاہ نے اس کا علاج کرانا چاہا لیکن جب بھی کوئی طبیب اسے دوا دیتا تو وہ یہ کہہ کر دوائی کھانے سے انکار کر دیتا کہ میں گائے ہوں اس لئے میں انسانوں کی طرح دوا کیوں کھاؤں۔ اس زمانے میں دانائے طب حکیم ابو سینا موجود تھے۔ انہیں بغرض علاج بلایا گیا، انہوں نے مریض سے بات کی وہ تو کہنے لگا کہ مجھے کوئی مرض نہیں ہے میں گائے ہوں بس مجھے ذبح کرو۔ ابن سینا سمجھ گئے کہ یہ وہم اور مالیخولیا کا مریض ہے۔ اگلے دن وہ دوبارہ آئے تو قصائی والی چھری اور بگدا بھی ساتھ لے آئے شہزادے کو بلایا اور کہنے لگے کہ آؤ میں تمہیں ذبح کروں۔ شہزادہ خوشی خوشی لیٹ گیا اور سوچنے لگا کہ آج میری مراد پوری ہو گئی۔

ابن سینا نے شہزادے کے پاؤں باندھ دیئے اپنے گھٹنے کو اس کی پسلیوں پر رکھا اور چھری لے کر ذبح کرنے کیلئے تیار ہو گئے پھر کہنے لگے کہ یہ گائے کافی کمزور ہے اس میں تو کچھ گوشت نہیں ہے لہٰذا پہلے اسے موٹا تازہ کرو پھر میں اسے ذبح کروں گا۔ بادشاہ بولا کہ یہ گائے کیسے موٹی ہو گی؟ ابن سینا کہنے لگے اسے خمیرہ مروارید عود صلیب والا' عرق شیر، مکھن دودھ بالائی کھلائیں' اسے گھڑ سواری کرائیں اور شکار کھلائیں اسے مالش کریں اور پینے کو پھلوں کا رس دیں جس سے یہ گائے جلد موٹی تازہ ہو جائے گی۔ چنانچہ شہزادے نے ذبح ہونے کے خیال سے تجویز کردہ دوائیں اور خوراک کھانا شروع کر دی جس کی وجہ سے اس

کے جسم سے خشکی، سودا دور ہونے پر دماغ خود بخود ٹھکانے آ گیا۔ ''میں گائے ہوں مجھے ذبح کرو کا منفی خیال'، اس کے ذہن میں ایک شیطانی وسوسہ تھا جو شیطانی حرکات (جیسے شراب نوشی، چرس کے استعمال اور زنا) میں مصروف رہنے کے سبب خشکی اور سودا پیدا ہو جانے کے سبب پیدا ہوا تھا۔ لیکن جب ایک دانا و بینا طبیب نے اس کا مرض سمجھ کر اس کا ہمنوا بن کر اسے غذائیں کھلائیں اور اسے اچھی غذا اور ورزش جیسی مثبت عادات کا عادی بنایا تو اس کے ذہن سے گائے بن کر ذبح ہونے کا منفی خیال جاتا رہا اور وہ تندرست ہو گیا۔ آج پڑھے لکھے افراد کو بھی یہ وہم ہو گیا ہے کہ وہ نکوٹین، چائے اور کولا بوتلوں کے استعمال، تسوار، کافی اور کیک پیسٹری کے استعمال سے ہی صحت مند ہو سکتے ہیں۔ اور اس منفی سوچ کی بدولت ان کے اجسام میں جو امراض سر اٹھا رہے ہیں ان کا ادراک نہ کر کے وہ دبلے پتلے، کمزور، سست کاہل، اور چڑچڑے ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ یہ بھی ان کے منفی غذائی استعمال کی بدولت ہے اگر وہ اپنے خیالات کو مثبت بنا کر درج بالا خشکی پیدا ہونے والی غذاؤں کو ترک کر کے اپنا غذائی نظام اور لباس بہتر بنا لیں ورزش اور پر مشقت زندگی گزارنا شروع کر دیں تو وہ اپنے ذہن میں پیدا ہونے والی خشکی کی وجہ سے مختلف اوہام کا شکار ہونے سے بچ سکتے ہیں۔ اور مسکن ادویات کے ذریعے نیند لانے والی ادویات استعمال کرنے کی بجائے قدرتی گہری نیند کے مزے لے سکتے ہیں۔ (۱۸)

* * *

ذہنی دباؤ کا تسلسل

یہ مرض انسان کیلئے کوئی نیا نہیں ہے، البتہ ماضی بعید کے ذہنی دباؤ اور آج کے جدید دور میں اس کی نوعیت میں تبدیلی ضرور آ گئی ہے۔ پرانے زمانوں میں ذہنی دباؤ سٹریس کی وجوہات کچھ اس طرح تھیں کہ ایک شخص شکار کھیل رہا ہے اور کسی مشتعل جانور سے جان بچانے کی کوشش میں اسے بھاگنا پڑ رہا ہے اور وہ اس وجہ سے ذہنی دباؤ میں ہے۔ یہاں یہ ذہنی دباؤ اس کو وہ ضروری توانائی دیتا ہے جو بھاگنے یا مقابلہ کرنے کیلئے ضروری ہے جس سے جسم کی اضافی توانائی خرچ ہو جاتی ہے۔

آج خطرات کی نوعیت بدل گئی ہے لیکن ہمارے جسم سٹریس یا ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کے لئے استعمال ہونے والی قوت میں اضافہ نہیں کر سکے بلکہ سٹریس اسی شدت سے حملہ آور ہوتا ہے جس شدت سے وہ ہمارے آباؤ اجداد پر ہوتا تھا۔ آج کے دور میں ذہنی دباؤ کی وجوہات درج ذیل ہو سکتی ہیں، کہ نوکری چلی گئی، کوئی رشتہ یا تعلق ٹوٹ گیا یا پھر یہ کہ بس سٹاپ پر کھڑے آپ بس کے منتظر ہیں لیکن وہ اب تک نہیں آئی، جب کہ آپ کو ضروری کام کے سلسلہ میں جانا بھی جلد ہے اور کوئی دوسرا ذریعہ بھی موجود نہیں ہے، یا پھر اگر بس آ گئی تو اس میں بیٹھنے کی جگہ نہیں ہے، یہ سب چیزیں انسان کو ذہنی کوفت میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ یہ پریشانیاں ویسا ہی ردعمل پیدا کرتی ہیں جیسا جسمانی خطرات کی صورت میں ہوتا ہے یعنی اس سے ہمارے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے، عضلات تن جاتے ہیں اور بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

ضروری نہیں کہ ہر قسم کا ذہنی دباؤ برا ہی ہو۔ بعض اوقات اچھے واقعات بھی اس کا سبب بنتے ہیں۔ مثلاً آپ پکنک یا تفریحی دورے کی تیاری کر رہے ہیں، شادی ہو رہی ہے،

ترقی ملی ہے تب بھی آپ سٹریس محسوس کریں گے لیکن اس کا ردعمل اچھا ہوگا۔ تحریک پیدا کرنے' کچھ کر دکھانے' کچھ سیکھنے' خود کو بہتر بنانے اور میچور ہونے میں بھی سٹریس سے مدد ملتی ہے' زندگی میں اپنی دلچسپی برقرار رکھنے کے لئے تھوڑے بہت ذہنی دباؤ کی ضرورت بھی رہتی ہے تا کہ ہم نئے چیلنج قبول کر کے ان سے نمٹ سکیں۔ اس کے نتیجے میں لوگ بہترین صلاحیتوں سے مالا مال ہو سکتے ہیں' قوت ارتکاز بہت بڑھ سکتی ہے' جو کامیابی حاصل کرنے کیلئے ضروری ہے۔ سٹریس نہ ہو تو زندگی بور ہو جائے اور دلچسپی ختم ہو جائے۔ یہ درست ہے کہ ذہنی دباؤ (اسٹریس) کی چند اقسام اچھی ہوتی ہیں۔ ان سے ارتکاز اور تحریک پیدا ہوتی ہے لیکن اس کی زیادہ تر اقسام بری ہوتی ہیں۔ ان سے خوف اور فکر تشویش پیدا ہوتی ہے' یہاں تک کہ آدمی جذباتی اعتبار سے مفلوج ہو جاتا ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ اچھے اور برے دباؤ میں تمیز کیسے کی جائے؟ دراصل اچھا دباؤ اس احساس کے ساتھ ہوتا ہے کہ معاملات' حالات اور صورت حال پر ہمارا کنٹرول ہے۔ برا دباؤ' بے چارگی' بے طاقتی' بے اختیاری اور مشکلات کے اس احساس کے ساتھ آتا ہے کہ ان پر قابو پانا ہمارے لئے ممکن نہیں ہے۔ ایسے حل نہ ہونے والے واقعات و حالات سے اگر انسان مسلسل دو چار ہوتا رہے تو پھر یہ سٹریس کرانک ہو جاتا ہے۔ تب یہ پرانا سٹریس زندگی پر اتنا ہی اثر ڈالتا ہے جتنا کہ زندگی میں رونما ہونے والا کوئی بڑا واقعہ......

کرانک سٹریس کئی وجوہ سے ممکن ہے مثلاً مہنگائی مسلسل بڑھتی جا رہی ہے بچوں کی فیس یا مکان کا کرایہ ادا کرنا مشکل ہوتا جا رہا ہے یا ابھی زندگی میں بہت سے کام ادھورے رہ گئے ہیں، عمر ڈھلتی جا رہی ہے' صحت اور توانائی جواب دیتی جا رہی ہے۔ صلاحیت کے مطابق ملازمت نہیں ملتی۔ اور وہ کام کرنا مجبوری ہے جس میں دلچسپی نہیں۔ کوئی انتہائی ضروری چیز گم ہو گئی ہے یا ٹوٹ گئی ہے۔ شور کی وجہ سے بے چینی ہو رہی ہے یا زندگی میں کوئی مسلسل مداخلت کئے جا رہا ہے۔

علاوہ ازیں دور جدید کے مغربی طرز حیات نے لوگوں کو ایک دوسرے سے دور اور تنہا

کر دیا ہے، جو لوگ اپنی جڑوں سے کٹ جاتے ہیں' اپنے عزیزوں اور دوستوں سے دور ہو جاتے ہیں ان کے لئے نئے لوگوں سے میل جول بڑھانا اور نئے تعلقات استوار کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ سماجی روابط' تعلقات اور رشتوں کا فقدان بھی سٹریس کا سبب بنتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ سٹریس پیدا کرنے والے دیگر عوامل اور برے اثرات بھی اسکی وجہ سے زیادہ مرتب ہوتے ہیں۔ تنہا زندگی اور سماجی تعلقات سے محرومی کے نتیجے میں بعض عام معاملات اور واقعات بھی سٹریس کا سبب بنتے ہیں۔

سٹریس سے مقابلہ بذریعہ خوراک:

فٹ یا صحتمند جسم سٹریس کا مقابلہ بہتر طور پر کرتا ہے۔ مناسب غذائی اجزاء جسم کو ان ضروری ہتھیاروں سے لیس کرتے ہیں جو ذہنی دباؤ کے نتیجے میں بڑھنے والے تقاضوں کا مقابلہ کرنے کے لئے ضروری ہیں۔ ایک نامناسب خوراک آپ کے غذائی ذخیرہ کو بھی ضائع کر دیتی ہے اور آپ بیماریوں کا اچھا شکار بن سکتے ہیں۔ جواباً صورتحال زیادہ شدید ذہنی دباؤ پیدا کرتی ہے کیونکہ آپ خود یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے اندر اسٹریس یا عارضہ سے نمٹنے کی صلاحیت و توانائی نہیں ہے۔

خراب غذائی عادات کا سبب اکثر اوقات سٹریس کی شکل میں ہی ظاہر ہوتا ہے لوگ وقت اور توانائی بچانے کے لئے ہر دستیاب چیز کھا کر گزارہ کر لیتے ہیں۔ مثلاً میٹھی چیزیں' چپس' اسنیک' فاسٹ فوڈز جو کہ نمک اور چکنائی سے بھرپور ہوتے ہیں اور زیادہ مقدار میں کھاتے رہنے سے فربہی' بلڈ پریشر اور دل و دماغ کو نقصان پہنچنا شروع ہو جاتا ہے۔

اگر کوئی شخص سٹریس میں مبتلا ہو تو اسے ایسی خوراک لینی چاہیے جو زیادہ سے زیادہ غذائی اجزاء فراہم کر دے۔ اس کا مطلب ہے کہ چھلکوں سمیت اناج' وہ خوراک جس میں ریشہ ہو' دالیں' پھل اور سبزیاں بہتر ہوتی ہیں۔ گوشت اعتدال کے ساتھ استعمال کریں اس طرح چکنائی والی ڈیری مصنوعات بھی کم سے کم لیں' یہ خوراک اکثر افراد کو درکار تقریباً تمام ہی ضروری حیاتین اور معدنیات فراہم کر دیتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ اتنی توانائی بھی دے

دیتی ہیں جس کی مدد سے چیلنجوں کا مقابلہ کیا جا سکے۔

چاکلیٹس اور دیگر کھانے فوری طور پر توانائی تو فراہم کرتے ہیں پھر اچانک توانائی کی سطح گر جاتی ہے' اس کے برعکس نشاستہ دار خوراک جسم میں جا کر رفتہ رفتہ گلوکوز میں تبدیلی ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ دوران خون میں شامل ہو کر توانائی فراہم کرتی ہے' یوں جسم کو دن بھر توانائی ملتی رہتی ہے۔

بعض کھانے زیادہ سٹریس کا سبب بنتے ہیں ان کے استعمال سے چند عوارض کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ شکر توانائی کا ایک ذریعہ لیکن اس کے ساتھ چکنائی کی زیادہ مقدار بھی لی جائے تو فربہی کا سبب بن جاتی ہے اس سے بلڈ پریشر (ہائی) رہنے لگتا ہے، امراض قلب لاحق ہو سکتے ہیں' ہڈیوں کی تکلیف اور شوگر بھی ممکن ہے۔

سٹریس (ذہنی دباؤ) کی پہچان کا چارٹ:

☆ آپ رات کو پریشان ہو کر سوتے سے اٹھ جاتے ہیں یا تکلیف دہ خواب دیکھ کر اٹھ جاتے ہیں۔

☆ معمولی مسائل پر بھی بہت شدید ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ غصہ اور پریشانی کا اظہار کرتے ہیں لوگوں کے احساسات مجروح کرتے ہیں یا مسلسل روتے رہتے ہیں۔

☆ زیادہ کھانے لگتے ہیں یا بھوک کم ہو جاتی ہے۔

☆ منشیات اور تمباکو وغیرہ کا استعمال بڑھا دیتے ہیں۔

☆ بوریت کے طویل دورے پڑتے ہیں۔

☆ ٹینشن سے بآسانی نجات حاصل نہیں کر پاتے پرسکون ہونے میں مشکل ہوتی ہے۔ فارغ اور پرسکون لمحات میں بھی آپ بے چین رہتے ہیں اور آپ سمجھتے ہیں کہ آرام کے لئے فرصت نہیں ہے۔

☆ جنسی رویوں اور برتاؤ میں تبدیلی واقع ہوئی ہے۔

☆ کام یا کام کے معیار میں کمی آئی ہے۔

☆ ترجیحات کے تعین یا فیصلہ کرنے میں مشکل ہوتی ہے۔

☆ ان میں سے کوئی تکلیف بار بار ہونے لگتی ہیں۔ سر درد' ہاضمہ کی تکلیف' گردن یا پشت میں درد' سانس لینے میں وقت' دھڑکن میں تیزی یا اختلاج قلب، دانتوں کو سختی سے بھینچنا یا کچکچانا' عضلات میں کھچاؤ یا جلد کی تکلیف' ایگزیما' داد' پھوڑے' پھنسیوں' خارش' کیل مہاسوں میں اضافہ۔

☆ نزلہ زکام بار بار ہونا' ٹھنڈ جلد لگنا اور فلو کا بار بار ہونا۔

☆ بے حد تشویش سے اور غیر معقولیت کے ساتھ یہ سوچنا کہ پیشہ وارانہ کارکردگی بہتر بنانے کی ضرورت ہے یا زیادہ تنخواہ یا ترقی حاصل کرنے کیلئے بے حد بیتابی۔

☆ بار بار یہ خواہش پیدا ہونا کہ اپنے مسائل حل کرنے کیلئے خارجی پیشہ وارانہ مدد حاصل کی جائے۔

☆ دوستوں اور خاندان سے بہت زیادہ جذباتی لگاؤ اور ذاتی مدد یا تعاون طلب کرنا۔

☆ افراتفری یا جلد بازی محسوس کرنا' یہ خیال کرنا کہ کام مکمل ہونے کے لئے کافی وقت نہیں ہے۔

درج ذیل علامات کو غور سے پڑھیئے۔ ان علامات میں جو علامات باقاعدگی سے ظاہر ہوتی ہیں۔ اسے ۳ نمبر دیجئے۔ جو علامات بعض اوقات ظاہر ہوتی ہیں۔ اسے ۲ نمبر اور جو بہت کم ظاہر ہوتی ہیں اسے ایک نمبر دیجئے۔ اسکے بعد ان نمبروں کو جمع کر لیں۔ اگر کسی شخص نے ۱۵ سے ۲۵ نمبر حاصل کیے ہیں تو اس پر سٹریس نہیں ہے یہ اس امر کی علامات ہے کہ اس شخص کی زندگی میں زیادہ ذہنی دباؤ نہیں ہے یا پھر یہ کہنا چاہیے کہ یہ شخص اپنے ذہنی دباؤ سے نمٹنا اچھی طرح جانتا ہے' ایسے شخص کو اپنا طریقہ کار تبدیل نہیں کرنا چاہیے۔ ۲۶ سے ۳۵ نمبر حاصل کرنے والے پر سٹریس ہے۔ پتہ چلتا ہے کہ بعض مواقع پر اسے بے حد سٹریس محسوس ہوتا ہے لیکن جلد ہی سٹریس کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ اگر نمبر ۳۰ یا اس سے زیادہ ہوں تو ایسے شخص پر بے حد سٹریس ہے اور یہ مناسب طور پر اس سے نمٹ نہیں پا رہا' اسے فوری طور اپنے طرز حیات' رویوں اور برتاؤ پر نظر ڈالنی چاہیے اور ایسے اقدامات کرنے چاہیے جن

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

سے سٹریس کی تکلیف کم سے کم ہو سکے۔ اس سلسلہ اپنے معالج سے مشورہ کر کے اس سے ہدایات لے کر ان پر عمل کرتے رہنا چاہیے۔

سٹریس سے نجات کے طریقے

ذہنی دباؤ یا سٹریس سے نجات کے عمدہ طریقے یہ ہیں:

☆ خوب قہقہے لگائیے اور خوشی کا کوئی موقع ہاتھ سے مت جانے دیجئے۔ ہر وقت اپنے چہرے پر مسکراہٹ سجائے رکھیں۔

☆ کوئی گھریلو جانور پال لیجئے، اس کی دیکھ بھال کرنا ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مددگار بنتا ہے۔

☆ اگر گھر میں جگہ موجود ہو تو باغبانی کیجئے اور پودوں کی دیکھ بھال بھی اسٹریس میں کمی کا باعث بنتی ہے۔

☆ خالی وقت میں اپنے بچوں کے ساتھ کھیل کود اور لطیفہ بازی یا کہانیاں سننے سنانے میں وقت گزاریئے۔

☆ خاص طور پر ایسے مشاغل اختیار کیجئے جن میں جسم اور دماغ دونوں کا استعمال ہو، یہ سٹریس کے خلاف بہترین حربہ ہیں۔

☆ اپنے عضلات کا مساج یا مالش خود کیجئے یا کروایئے تاکہ ان کی طاقت بحال رکھ سکیں اور اپنی روزمرہ کی مصروفیات سے بخوبی نمٹ سکیں۔

☆ صبح و شام کھلی جگہ کی سیر کیجئے اور لمبے سانس لے کر تازہ آکسیجن اپنے پھیپھڑوں میں بھریئے، یہ عمل خصوصاً صبح کے وقت بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

☆ اپنے دوست احباب اور عزیز و اقارب کے ساتھ اپنے تعلقات کو بہتر بنانے کی ہر ممکن کوشش جاری رکھیے۔

☆ ہر قسم کے حالات پر اختیار صرف اللہ پاک کا ہے، اس لئے اپنی روزمرہ کی عبادات خشوع و خضوع سے ادا کیجئے اور اس ذات باری سے ہمیشہ اپنے لئے، اپنے گھر، برادری، پڑوسی اور ملک کیلئے بہتری کی دعا کرتے رہیے۔

انجیر

انجیر کو زمانہ قدیم سے بہت اہمیت حاصل رہی ہے اور جدید تحقیق نے تو اس اہمیت کو درست بھی ثابت کر دیا ہے، اس میں صحت کے انمول خزانے چھپے ہوئے ہیں۔ ساتویں صدی قبل مسیح میں یونان کے شہر اٹیکا کے حکمران سولون نے اس پھل کو اس قدر قیمتی قرار دیا تھا کہ اسے ملک سے باہر بھیجنا جرم قرار دے دیا گیا اس کا کہنا تھا کہ یہ پھل صرف اس کی رعایا کو ملنا چاہیے۔

ماہیت: اس کا پودا لگ بھگ ۶ فٹ سے ۲۰، ۱۲ فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ یہ ۲ قسم کا ہوتا ہے۔ ایک جنگلی، دوسرا کاشت کیا ہوا۔ اس کی قلمیں عموماً ماہ فروری کے مہینے میں کاٹ کر ذرا دور دور لگائی جاتی ہیں۔ چونہ اور چکنی مٹی کی کھاد استعمال کی جاتی ہے۔ ۲، ۳ سال میں یہ پودا جوان ہو کر پھل دینے لگتا ہے اور اس کے ہر جزو سے دودھ نکلتا ہے۔ اس کے پتے بڑے اور اوپر سے کھردرے ہوتے ہیں۔

پھل: یہ ایک سال میں دو بار پھل دیتا ہے۔ پہلا پھل فروری اور مارچ (پھاگن چیت) اور دوسرا مئی اور جون (جیٹھ، اساڑھ) (ہاڑ) میں ہوتا ہے۔ یہ گولر کی طرح گچھوں میں لگتا ہے، کچے سبز اور پکنے پر سرخی مائل جامنی سے ہوتے ہیں۔ جن کے اندر باریک باریک تخم بھری رہتی ہے۔

مقام پیدائش: اس کا اصل وطن مغربی اور جنوبی ایشیاء ہے جہاں سے ۱۷۵۹ء میں اسپین کے مشنری ادارے اسے کیلی فورنیا لے گئے جہاں اب یہ خوب پھل پھول رہا ہے۔ اب یہ افغانستان، ایران، بلوچستان اور افریقہ میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ پنجاب اور کشمیر میں بھی کاشت ہوتی ہے لیکن یہ اچھی قسم نہیں ہوتی اور نہ ہی اسے سکھایا جا سکتا ہے۔ لیکن جو انجیر باہر سے آتے ہیں وہ سوکھے ہوئے ہاروں کی شکل میں گندھے ہوئے ملتے ہیں اور یہی سوکھے انجیر دواؤں میں بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

اس کی دوسری قسم خودرو (جنگلی یا دشتی) بھی ہوتی ہے، اس کا پودا کاشت کیے گئے

وپڑے سے قدرے چھوٹا ہوتا ہے۔

کیمیاوی اجزاء: پکے پھل میں (Grape Suger) شکر انگوری ۶۲٪ گوند (Gum) نمک، انڈے کی سفیدی کی طرح مواد (Albumin) وٹامن (A)، اجزاء لحمیہ، کیلشیم اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔ اس درخت کے تمام اجزاء کے دودھ میں (Propaine) جیسا اثر رکھنے والا ہوتا ہے۔

مزاج: گرم درجہ اول، تر درجہ دوائم

افعال: پیٹ کو نرم کرتی ہے۔ مقوی بدن، جسم کے فاسد مادوں کو پکاتی اور تحلیل کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے پاخانہ کھل کر آتا ہے، بلغم کو خارج کرتی ہے، بدن کو فاسد مواد سے پاک وصاف کرتی ہے۔

انجیر انسانی قوت اور صحت کو بحال کرتی ہے۔ کھوئی ہوئی طاقت لوٹاتی ہے، بوڑھوں کو طاقتور رکھتی ہے، اور ان کی صحت خراب ہونے سے بچاتی ہے۔ اس میں عام پھلوں میں پائے جانے والے تمام معدنیات کی بلند ترین سطح موجود ہوتی ہے، یہ فولاد سے بھرپور پھل ہے جو خون کے خلیات کو صحتمند رکھتا ہے۔ اس میں کیلشیم بہت ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط رکھتا ہے۔ اس میں پوٹاشیم دماغی افعال کو تیز کرتا ہے کیونکہ اس سے آکسیجن کی فراہمی بڑھ جاتی ہے۔ اس میں خاص بات یہ ہے کہ چکنائی بالکل نہیں ہوتی، نمک اور کولیسٹرول بھی نہیں ہے۔

امریکہ میں ہونے والی ایک تازہ تحقیق سے علم ہوا ہے کہ خشک انجیر میں بھی اومیگا تھری اور اومیگا سکس فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہیں، جو کہ کولیسٹرول کی سطح کو باقاعدہ رکھتے ہیں اور خلیات کو مضبوط بناتے ہیں اور بیماریوں کے خلاف مزاحمت فراہم کرتے ہیں۔ انجیر حلق کی خشونت کو دور کرتا ہے، بلغم کے اخراج اور دمہ کھانسی کیلئے مفید ہے۔ معرق ہونے کی وجہ سے فضلات کو ظاہر بدن کی طرف سے خارج کرتا ہے، اس لئے چیچک، خسرہ اور موتی جھرہ کے دانے جلد نکال دیتا ہے۔ اس کا سفوف سکنجبین کے ساتھ تلی کے ورم کو اور غرغرہ کے طور پر خناق کو مفید ہے اور خنازیری گلٹیوں پر لگانا مفید ہے، سفوف کو اندرونی طور پر استعمال کرنا ورم رحم ومقعد میں مفید ہے۔

مرچو

جالی ہونے کی وجہ سے امراض جلد میں مثلاً چھیپ، برص کلف میں ضماداً مفید ہے۔ منقی ہونے کی وجہ سے بلغم اور صفرا، انجیر کے جوشاندے پلانے سے صاف ہوتا ہے۔ مقوی ہونے کی وجہ سے تقویت گردہ، مثانہ میں بادام، پستہ اور مغزیات کے ساتھ دماغ اور نسیان میں بھی مفید ہے۔

جگر اور طحال کے سدوں کے کھولنے اور ورم طحال کو تحلیل کرنے کے لئے بہت زیادہ مستعمل ہے۔ پھوڑوں کو پختہ کرنے کیلئے اس کا ضماد لگاتے ہیں۔ مغز اخروٹ کے ہمراہ کھانا تقویت باہ کے لئے بہتر ہے۔

خواص انجیر دشتی: اس کا مزاج گرم خشک ہے اور یہ مصفی خون، مسہل قوی وجالی ہے۔ مصفی خون ومسہل قوی ہونے کی وجہ سے اس کی جڑ کا پوست برص میں کھانے اور لگانے کیلئے مستعمل ہے۔ اس کے دودھ کو داد، تل اور مسّوں پر لگاتے ہیں، زخم ڈال کر ان کو اچھا کر دیتا ہے۔ انجیر خام صحرائی کا سرکہ کے ہمراہ ضماد قروح سر کے لئے مستعمال ہے۔ انجیر پختہ صحرائی کا ضماد تحلیل خنازیر کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پوست کی مقدار خوراک ۲ماشہ سے ۵ ماشہ تک ہے۔

کاشتہ انجیر کا غذائی استعمال:

اسے میٹھے کھانوں میں ڈالا جاسکتا ہے۔ مختلف طریقوں سے اسنیکس بنائے جاسکتے ہیں۔ خشک انجیر ہر وقت ساتھ رکھیے اور دفتر میں میز کی دراز میں بھی رکھیے جب بھوک لگے چند دانے کھا لیجئے۔ آپ پنیر میں اس کا پیسٹ ملا کر سلائس پر لگا سکتے ہیں، دلیہ میں ڈال سکتے ہیں، دودھ میں پکا کر استعمال کر سکتے ہیں، تازہ انجیر کو صرف ۲ یا ۳ دن ریفریجریٹر میں محفوظ رکھا جاسکتا ہے اور خشک انجیر کافی عرصہ تک کسی ریفریجریٹر کے بغیر رکھے جاسکتے ہیں۔ (۱۹)

عقل کا پہیہ جام

یہ بات سوفیصد درست ہے کہ ہمارے معاشرے میں پریشان ہونے کیلئے وجوہات کی کمی نہیں ہے۔ مثلاً بیروزگاری ہے۔ چوریاں ' ڈکیتیاں اور قتل، واجتماعی آبروریزی ' بیروزگاری اور دیگر بہت سی وجوہات ہیں اور اس سے بھی زیادہ پریشانی یہ کہ مظلوم کی فریاد سننے والا کوئی نہیں۔ پریشانیوں کی ان وجوہات کی فہرست بہت طویل ہے۔

لیکن غور اس بات پر کریں کہ آپ کب سے پریشان ہوتے چلے آرہے ہیں۔ لیکن مہنگائی بڑھتی ہی چلی جارہی ہے۔ بجلی ' گیس اور پانی کے نرخ کہاں سے کہاں جا پہنچے ہیں۔ لیکن آپ کی پریشانی اس سیلاب بلا کو روک نہیں سکی۔ اور نہ ہی دیگر معاشرتی خرابیوں کے آگے بند باندھ سکی ہے۔

اس کا مطلب یہ نکلا کہ پریشانی ہونا مسئلہ کا کوئی حل تو نہیں ہے۔ البتہ آپ کو ذہنی اور جسمانی امراض میں مبتلا کر سکتی ہے۔ جن میں دل کے امراض ' بلڈ پریشر ' فالج ' ٹی بی یا دل کے کسی عارضہ میں مبتلا ہو جانا شامل ہیں اور وطن عزیز کا ہر فرد اس پریشانی میں مبتلا ہے۔ ان حالات میں معاشرے کا تقریباً ہر فرد اعصابی تکلیف میں مبتلا ہو کر رہ گیا ہے۔ لیکن میں یہ بات بڑے وثوق اور اپنے ذاتی تجربے کی بنا کر کہہ سکتا ہوں کہ اگر کوئی شخص اپنے مسائل پر تعمیری انداز میں غور و فکر کرے اور ان کا حل نکالنے کی کوشش کرے تو اس میں نفسیاتی اور جسمانی توانائی پیدا ہو کر نجات کی کوئی نہ کوئی راہ ضرور نکال دیتی ہے۔ تاہم اگر کوئی حل نہ بھی نکلے تو بھی نفسیاتی اور جسمانی صحت برقرار رہتی ہے اور اعصابی نظام نارمل حالت میں کام کرتا رہتا ہے اور پریشان نہ رہنے کا یہی سب سے بڑا فائدہ بھی ہے۔

اپنے آپ کو پریشان رکھنے سے دماغ اور جسمانی مشینری کا پہیہ جام ہو جاتا ہے۔ اور جب دماغ کام کرنا چھوڑ دے تو اس میں حقیقت بینی نہیں رہتی۔ دماغ اپنی حالت زار کے

رے میں سوچتا رہتا ہے اور سوچوں میں ہی گم رہتا ہے لیکن دماغ میں کوئی ایک بھی سوچ تعمیری ' امید افزاء یا حوصلہ افزاء نہیں آتی ' مایوسی اور شکست خوردگی کی سوچیں مل کر صرف ایک خیال اس کے ذہن میں پختہ کر دیتی ہیں کہ وہ ایک لاعلاج مریض ہے۔ اور پھر یہی وہ مقام ہوتا ہے جہاں سے انسان کی مکمل تباہی کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ متاثرہ افراد (عورت ہو یا مرد) فرار کا راستہ اختیار کرتا ہے۔ وہ کوئی نشہ شروع کر دیتا ہے۔ بعض لوگ اطائیوں کے چکر میں پھنس کر نشہ آور ادویات کے عادی ہو جاتے ہیں۔ بعض نام نہاد ماہرین عملیات کے چنگل میں پھنس کر مالی اور بعض اوقات جانی نقصان اٹھا لیتے ہیں۔ اس مقام پر پہنچے ہوئے لوگ کسی ایک طبیب یا معالج سے مستقل علاج کراتے رہنے کی بجائے ہر دوسرے دن اپنا معالج تبدیل کرتے رہتے ہیں اس طرح مختلف ادویات کے استعمال سے وہ مزید مایوسیوں میں ڈوبتے چلے جاتے ہیں اور بالآخر تھک ہار کر خودکشی کے طریقے سوچنے لگتے ہیں۔ لیکن موت سے ڈرتے بھی ہیں۔

درج بالا وجوہات کے علاوہ بھی کچھ وجوہات ایسی ہیں جو انسان کو ذہنی طور پر پریشان کیے رکھتی ہیں۔ مثلاً کوئی ایسا جرم سرزد ہو جانا جس کا احساس ہر وقت انسان کو کچوکے لگاتا رہے۔ احساس جرم کی وجہ سے دل پر خوف طاری رہتا ہے۔ اور انسان بزدل ہوتا چلا جاتا ہے۔ اور پھر ایک وقت ایسے شخص پر یہ بھی آتا ہے کہ اچانک دروازہ کھلنے ' کسی کے اچانک پکارنے ' کسی چیز کے دھماکے کے ساتھ گرنے کی آواز پر بھی وہ بدک جاتا ہے۔ اس کا دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے۔ جسم سے پسینہ خارج ہونے لگتا ہے۔ قوت حافظہ کمزور ہو جاتی ہے۔ کچھ دیر پہلے کی بات بھی یاد نہیں رہتی۔ پڑھا ہوا یاد نہیں رہتا۔ امتحان سے خوف آنے لگتا ہے۔ لوگوں میں بیٹھنا کبھی اچھا نہیں لگتا اور تنہا بیٹھے رہنا ہی اس کی عادت بن جاتی ہے۔ انسان اپنی ذات کے حصار میں قید ہو جانے کے باوجود چین حاصل نہیں کر پاتا۔

ایسی حالت میں سب سے پہلے جو مرض انسان پر حملہ آور ہوتا ہے وہ ہے ''السر'' جو کہ ایک انتہائی نامراد بیماری ہے جو ایک دفعہ لگ جائے تو مشکلوں سے جان چھوڑتی ہے۔

پٹھوں میں درد، کھچاؤ، اینٹھن، آدھے یا پورے سر کا درد، پیٹھ اور کمر میں درد اور جسمانی کمزوری اتنی زیادہ کہ ذرا سا کام کرنے میں بھی بڑی محنت و مشقت کرنا پڑتی ہے۔

ہمارے مطب میں ایک ایسی مریضہ گذشتہ دو ہفتوں سے زیر علاج ہے۔ جو اپنی دانست میں ایک ایسا جرم کر بیٹھی ہے جو اسے نہیں کرنا چاہئے تھا۔ اس کا شوہر شدید بیمار تھا لیکن ایسے وقت میں جب اس کے شوہر کو اس کی دیکھ بھال اور نرسنگ کی شدید ضرورت تھی وہ اپنے شوہر کو بدمزاج بہو اور لاپرواہ بیٹے کے سپرد کر کے اپنے بھائی کے ہاں رہنے چلی گئی۔ مریض کو بروقت دوا و غذا نہ ملی وہ ایڑیاں رگڑ رگڑ کر مر گیا۔ اب اس مریضہ کو یہ خیال ستائے رہتا ہے کہ میں نے ایسے وقت میں شوہر کو بے یار و مددگار چھوڑ کر ایک ایسا جرم کیا ہے جس کا ازالہ ممکن نہیں ہے۔ اس خاتون کا یہ احساس جرم اور پچھتاوا اسے ہر وقت پریشان کئے رکھتا ہے جس کی وجہ سے وہ پٹھوں میں کھچاؤ اور مسلسل مبتلا رہنے کے بعد اس حال کو پہنچ چکی ہے کہ اس کے لئے چند قدم چلنا بھی انتہائی محنت طلب مرحلہ بن کر رہ گیا ہے۔ ہمارے دو ہفتے کے نفسیاتی اور دوائی و روحانی علاج کے بعد اب اس کی حالت کسی حد تک بہتر ہے۔ اس کے ذہن میں ہم نے جو ضروری بات سب سے پہلے بٹھائی ہے وہ یہ ہے کہ (۱) میں بالکل بیمار نہیں ہوں اور مجھے کسی کی عیادت اور تیمارداری کی ضرورت نہیں ہے۔ (۲) میں نے اللہ کی رضا اور مرضی سے پیدا ہونے والے حالات کو اپنا ذاتی جرم سمجھ لیا تھا جو میری غلطی ہے۔ (۳) اپنے ذاتی کام کرنے کے لئے مجھے کسی کی مدد یا ہمدردی کی ضرورت نہیں۔ میں اپنا کام خود کر سکتی ہوں۔ اس خاتون نے ہمارے ساتھ مکمل تعاون کیا ہے اور انشاء اللہ بہت جلد وہ ایک نارمل زندگی گزارنے کے قابل ہو جائے گی۔ یہ اس کی ذاتی جدوجہد ہے۔ ایسے خواتین و حضرات کو جب علاج بتا کے یہ کہا جاتا ہے کہ اس کے ساتھ کچھ خود بھی جدوجہد کریں تو عام طور پر وہ دو تین دن بعد ہی علاج سے منہ موڑ لیتے ہیں۔ ایسے بہت سے مریض بھی ہمارے ہاں زیر علاج رہے جو ایک مرتبہ دوا لینے کے بعد دوبارہ نہیں آئے۔ اور پھر جب سال چھ ماہ کے بعد دوبارہ آئے تو اس حال میں کہ حالت پہلے سے زیادہ بگڑی ہوئی

سرچو

ہوتی ہے۔ یہ بھی ایک علامت ہے۔ وجہ یہ ہے کہ ان کی جسمانی اور نفسیاتی مشینری جام ہو چکی ہوتی ہے۔

معالج کا نسخہ اپنی مرضی سے دوبارہ استعمال کرنے کے بجائے اپنے معالج سے رجوع کریں ہو سکتا ہے وہ اس میں آپ کی موجودہ حالت کے پیش نظر کوئی کمی و بیشی کرنا چاہئے۔

یہاں ایک نہایت اہم بات سے آپ کو آگاہ کرنا اپنا فرض سمجھتا ہوں یہ کہ ایک طرح سے وارننگ کی حیثیت رکھتی ہے۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کیلئے جو ذہنی امراض کے ماہرین سے علاج کراتے ہیں۔ اور پھر وہ لوگ ڈاکٹر سے دوبارہ مشورہ کرنے کے بجائے اپنی مرضی سے میڈیکل ہال سے وہی نسخہ لے کر استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں جو بالآخر نقصان کا باعث بن جاتا ہے اور ان کی حالت پہلے سے زیادہ بگڑ جاتی ہے۔ ایسے ہی ایک مریض کا واقعہ ہمارے ایک معروف لکھنے والے ڈاکٹر شیخ محمد اقبال کے ساتھ پیش آیا۔ ان کے پاس ایک اسی قسم کے مریض کو لایا گیا۔ ڈاکٹر صاحب نے اس کا اچھی طرح معائنہ کرنے اور حالات و واقعات کی تفصیلات جاننے کے بعد ایک نسخہ لکھ دیا اور کچھ ہدایات بھی دے کر ایک ہفتے بعد آنے کا کہا۔ لیکن ایک ہفتے کے بجائے وہ دس دن کے بعد آیا اس حال میں کہ چار آدمی اسے چارپائی پر لٹا کر لائے اور آتے ہی شور مچا دیا کہ آپ کی دوائی سے اس کی یہ حالت ہوئی ہے۔ ڈاکٹر اقبال بہت حیران ہوئے اور پوچھا آپ ایک ہفتے کے بجائے دس دن بعد کیوں آئے تو وہ خاموش ہو گئے۔ پوچھنے پر مریض نے بتایا کہ آپ کی دوا سے مجھے آرام آ گیا تھا۔ آپ کی فیس سے گھبرا کر میں نے دوبارہ یہی نسخہ میڈیکل ہال سے خرید کر دوبارہ استعمال کرنا شروع کر دیا۔ جس سے میری یہ حالت ہو گئی۔

قارئین محترم یہ ایک غلط رویہ ہے جو مریض نے اختیار کیا۔ مریض کو دوبارہ ڈاکٹر سے وقت رجوع کر کے مشورہ کرنا چاہئے تھا تاکہ وہ اس کی موجودہ حالت اور بیماری کی شدت کو سامنے رکھ کر دوا میں کمی بیشی کر سکتا۔ محض ڈاکٹر کی فیس سے بچنے کے لئے مریض نے جو کچھ کیا اس سے نقصان بہر حال دونوں طرح مریض کو ہی برداشت کرنا پڑا۔ مریض نے

تکلیف اٹھائی اور پہلے سے کہیں زیادہ اخراجات بھی برداشت کرنا پڑے اور یہ سب اس خوف اور پریشانی کی وجہ سے ہوا جو ڈاکٹر کی فیس کے نام پر اس کے ذہن پر سوار ہو گیا تھا۔

میں اپنے معالج ساتھیوں سے بھی کہنا چاہوں گا کہ وہ صرف مریض کے مرض کی طرف دھیان دینے کے بجائے مریض کے ماضی میں بھی جھانکیں۔ اور مرض کی اصل وجود تلاش کر کے نفسیاتی و جسمانی علاج کریں۔ مریض کی جیب پر نظر رکھنے کے بجائے اللہ تعالیٰ پر نظر رکھیں جو شفا عطا کرنے والا ہے۔ مریضوں کو ٹرنکولائیزر اور وقتی طور پر سکون دینے والی ادویات دے دے کر انہیں نشہ کا عادی نہ بنائیں۔ یہ کوئی علاج نہیں بلکہ اس غلط اور خطرناک طریقہ کار سے ذہن و جسم کا معمولی سا نقص ایک لاعلاج مرض بن جاتا ہے۔ مریض کے ذہن کو پڑھیں۔ اس کے مرض کی نوعیت تک پہنچنے میں آسانی ہوگی۔ مرض کے محرکات کو سمجھنے کی کوشش کریں کیونکہ مرض کا باعث جب سامنے ہو تو علاج آسان ہو جاتا ہے۔ محض زیادہ دولت اکٹھا کرنے کے چکر میں خود اپنی عقل کا پہیہ جام نہ کریں۔ (۲۰)

مِرچُو
ے مالکِ کُل میرے والدین پر
آمین

❁ ❁ ❁ ❁ ❁

نفسیات کی کرشمہ سازیاں!

صبح کا سہانا وقت ہے موسم بڑا خوشگوار ہے، ایک آدمی جنگل میں خرگوشوں کے شکار سے دل بہلا رہا ہے۔ شاید آپ کے دل میں بھی شکار کھیلنے کی خواہش کروٹ لے رہی ہو، لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ ماہرین نفسیات کی اس کے متعلق کیا رائے ہے؟ وہ کہتے ہیں: ''شکاری کا شکار سے دل بہلانا۔ گھریلو ذمہ داریوں سے فرار کے مترادف ہے۔ جس جانور کو وہ مارتا ہے دراصل وہ اس عورت کی علامت ہے۔ جس پر وہ فتح حاصل کرنا چاہتا ہے۔

لیکن اس شکاری کے سالے نے اپنے گھر کی چھت پر کبوتر خانے میں کبوتر پال رکھے ہیں اس کا خیال ہے کہ میں کبوتر باز ہوں۔ لیکن ماہرین نفسیات کہتے ہیں: ''کبوتر بازوں کو دراصل کبوتروں سے پیار نہیں ہوتا۔ انہیں ان خوبصورت جانوروں کی آزادی پسند ہوتی ہے جس کا مظاہرہ ان کے اڑنے میں ہوتا ہے۔

بلا مبالغہ کہا جا سکتا ہے کہ آج کل ماہرین نفسیات ہر انسانی فعل کی ناخوشگوار تشریح کے عادی ہو چکے ہیں۔ مثلاً ایک صاحب مرزا اعظم بیگ کو دیکھتے وہ پیٹ بھر کر کھاتا ہے۔ دل کھول کر ہنستا ہے اور لوگوں سے خوب ملتا جلتا ہے آپ کہیں گے وہ بہت مسرور انسان ہے اور اس کی زندگی بڑی متوازن ہے لیکن ماہرین نفسیات آپ سے متفق نہیں ہیں وہ کہتے ہیں: ''جو لوگ بظاہر جی بھر کر کھاتے ہیں بباطن اپنی جارحیت پر پردہ ڈالتے ہیں دراصل لاشعوری طور پر وہ لوگوں کو کاٹنا چاہتے ہیں۔''

لیکن مرزا اعظم بیگ تو دل کھول کر ہنستا ہے ماہرین نفسیات کا بیان ہے کہ جو لوگ دل کھول کر ہنستے ہیں وہ حقیقت میں مسرور نہیں ہوتے بلکہ ایک قابل قبول معاشرتی طریقے سے عداوت و خصومت کا اظہار کرتے ہیں۔

اچھا لیکن وہ لوگوں سے خوب ملتا جلتا ہے ماہرین نفسیات کی رائے ہے کہ: ''وہ لوگ

جو معاشرتی لحاظ سے بڑے سرگرم ہوتے ہیں، ضروری نہیں کہ وہ لوگوں سے ملنا جلنا پسند کرتے ہوں ہوسکتا ہے کہ وہ موت سے خائف ہوں یا تنہائی سے۔"

کیا آپ کو اپنی پابندی اوقات پر بڑا فخر ہے؟ ایسا نہ ہو تو بہتر ہے کیونکہ ہوسکتا ہے کہ پابندی اوقات حقیقت میں جارحیت سے بچنے کی خوشامدانہ کوشش ہو تو پھر کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم دیر کرنے کے عادی بن جائیں؟ ماہرین نفسیات اس کا جواب بھی نفی میں دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں وہ لوگ جو دیر کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ ان میں اعتماد کا فقدان ہوتا ہے۔ وہ دراصل جہاں جا رہے ہوتے ہیں وہاں جانا نہیں چاہتے۔ ان کو یہ خوف دامن گیر ہوتا ہے کہ کہیں انہیں اس بات کا سامنا نہ کرنا پڑے جس کا وہ مقابلہ نہیں کر سکتے۔

بہت خوب لیکن ان لوگوں کے متعلق کیا کہا جائے جو اپنے جسم کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ ورزش کر کے اسے مضبوط و توانا بناتے ہیں اور بڑی پاکیزہ زندگی بسر کرتے ہیں؟ یقیناً ان کا زاویہ نگاہ بڑا صحت مند ہے لیکن ٹھہریئے، سنیے تو ماہرین نفسیات کیا کہتے ہیں ان کی رائے میں "وہ لوگ جو اپنا جسم مضبوط و توانا بناتے ہیں غالباً نرگیست کے شکار ہوتے ہیں وہ بزعم خویش مکمل انسان بننا چاہتے ہیں اور گو وہ بظاہر بڑے جواں مرد دکھائی دیتے ہیں مگر حقیقت میں ان میں نسوانیت مضمر ہوتی ہے۔ وہ خواتین جو عام طور پر بہت زیادہ دبلی بننے کی کوشش کرتی ہیں۔ وہ حقیقت میں اپنی کسی قریب ترین اور غیر محبوب ترین ہستی سے انتقام لیتی ہیں۔ وہ انہیں مغموم کرنا چاہتی ہیں یہ عداوت ظاہر کرنے کا پرفریب طریقہ ہے۔

ان ساری باتوں سے یہی معلوم ہوتا ہے کہ ماہرین نفسیات کے نزدیک آپ کے ہر فعل کا سبب وہ نہیں ہوتا جو آپ سمجھتے ہیں۔ اس لئے آپ ان باتوں سے پریشان نہ ہوں بلکہ رواں دواں زندگی کا سفر طے کرتے رہیں اور ان "اندیشہ ہائے دور دراز" کا خیال نہ کریں۔ (۲۱)

* * *

سدا جوان رہیے

(توانا زندگی بسر کرنے کے تیر بہدف گر)

جوان...... اور ہمیشہ جوان رہنے کے معنی کیا ہیں...... یہ کہ

باطن...... آپ ذہنی، حسی، قلبی اور روحانی طور پر جوان ہوں...... اور

بظاہر...... سفید بالوں کی آمد اور بڑھتی ہوئی جھریوں کے مقابل صف آرا ہوں۔

یاد رکھیے!

آپ کا گوشت پوست کا جسم بوڑھا ہوسکتا ہے۔ اسے ماہ و سال کی نسبت سے عمر رسیدہ بھی کہا جاسکتا ہے لیکن آپ کا وجود آپ کا جسم ہی تو نہیں، جسم کے علاوہ بھی آپ کچھ ہیں۔

ایک مغربی فلسفی کہتا ہے: "ہم کسی انسان کی عمر اس وقت گنتے ہیں جب اس کے ہاں گننے کے لئے اور کچھ نہ ہو" لہٰذا آپ عمر کے سال گن گن کر افسردہ کیوں ہوں جبکہ آپ گن سکتے ہیں کہ آج آپ:

☆ کتنے پرانے اور کتنے نئے واقف کاروں سے ملے۔
☆ گھر سے باہر اور گھر کے اندر کتنے کام سرانجام دیئے۔
☆ کتنی کتابیں پڑھیں اور ان میں کیا پڑھا۔
☆ کتنی معاشرتی تقریبات میں حصہ لیا۔
☆ کتنے پودوں کو پانی دیا اور کتنا وقت ان کی دیکھ بھال میں صرف کیا۔
☆ اپنی باتوں سے آپ نے اپنی نصف بہتر (اہلیہ) اور دوسری بڑی اولاد کو کتنی دفعہ ہنسایا ہے۔

سنئے صاحب...... سنئے!

بالیدگی کے ساتھ...... بالیدگی کا عمل بڑھاپا نہیں، اس کا رکنا بڑھاپا ہے۔ ذہنی بالیدگی

کی تو کوئی انتہا ہی نہیں۔

خوابوں کے ساتھ...... ذہن زندہ ہے تو خواب زندہ ہیں۔ اس وقت ایک آدمی کو دفن کرنے کے سوا اور کوئی کام نہیں رہ جاتا جب اس کا آخری خواب ختم ہو جاتا ہے...... آپ آخری خواب دیکھیں ہی کیوں؟

خوش دلی کے ساتھ...... یہ محاورہ یاد رکھئے کہ خوش دلی ایک دوا ہے جبکہ شکستہ دلی ہڈیوں کو خشک کر دیتی ہے۔ ذہنی تناؤ میں ہرگز نہ آیئے۔ حالات کچھ بھی ہوں' ذہنی اور جسمانی آسودگی محسوس کیجئے۔

فراموشی کے ساتھ...... ایسی یادیں بھول جایئے جو آپ کو دکھ دیتی ہیں۔ تلخ ماضی اچھا سرمایہ نہیں۔ زندگی امروز کا نام ہے۔ پٹے ہوئے راستے پٹے ہوئے لوگوں کیلئے ہوتے ہیں۔

اچھی وابستگیوں کے ساتھ...... گوئٹے نے ''فاؤسٹ'' ۸۲ سال کی عمر میں لکھی۔ ٹیٹن نے اپنا شاہکار ۹۸ سال کی عمر میں مکمل کیا۔ کونارڈ ایڈنائیر نے ۸۶ سال کی عمر میں جرمنی کی قیادت کی۔ تاریخ ایسی مثالوں سے بھری پڑی ہے۔ تاریخ میں اپنے ہم عمر تلاش کیجئے۔

جواں دلی کے ساتھ...... یہ ایک بری مثال نہ ہوگی اگر لوگ کہیں کہ بوڑھے کا دل بڑا جواان ہے۔

خدا کی رضا کے ساتھ...... سب کچھ من جانب اللہ ہے۔ ہر بات میں بہتری ہے۔ بندگی سے وہ طاقت ملتی ہے کہ آپ شاہینوں کی طرح بلندیوں پر اڑیں گے مگر تھکیں گے نہیں۔ (۳۲)

* * *

نفسیاتی کلوننگ سے جسمانی کلوننگ تک

کسی زمانے میں مغرب ایک جغرافیہ کا نام تھا۔ اب ایک ذہنیت کا نام ہے۔ اس ذہنیت نے خدا کا انکار کیا تھا، مذہب کا انکار کیا اور نام نہاد انسان پرستی کو اپنا شعار بنایا۔ لیکن یہ جعلی انسان پرستی زیادہ عرصے نہ چل سکی۔ اس کے بیخ و بن بہت جلد ادھڑ کر رہ گئے... عمل بھی اب وہاں اپنے آخری مراحل میں ہے۔ خدا اور مذہب کو مسترد کرنے والی ذہنیت بالآخر انسان کو بھی بری طرح رد کر رہی ہے۔ اس کی تازہ ترین صورت مغرب میں جنسیات (Genetics) کے شعبے میں ہونے والی پیش رفت' جس کے تحت بھیڑ اور بندر بنائے گئے ہیں اور انسان کے خلئے سے انسان سازی کے بارے میں سوچا جا رہا ہے اور مغرب کے سائنس دانوں کا خیال ہے کہ یہ کارنامہ آئندہ دو چار برسوں میں انجام پا جائے گا۔ یعنی وہ دن دور نہیں جب انسان کی فوٹو اسٹیٹ کاپیاں تیار کی جا سکیں گی۔ دیکھنا یہ ہے کہ بندر اور بھیڑ کی کلوننگ کے بعد انسان کی کلوننگ کا مرحلہ کب آتا ہے؟

سائنس اور ٹیکنالوجی کے شعبے میں ہونے والی اس ''پیش رفت'' نے پوری دنیا میں ایک ہنگامہ برپا کر دیا ہے اور بحث و تمحیص کے ہزار در کھول دیئے ہیں۔ اس معاملے کا نہ صرف یہ کہ مذہبی اور اخلاقی نقطہ نظر سے جائزہ لیا جا رہا ہے، بلکہ مذہب اور اخلاق سے قطع نظر کرتے ہوئے بھی اس کے امکانات و مضمرات کا اندازہ لگانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ حیوانات کی کلوننگ تو ٹھیک ہے لیکن انسان کی کلوننگ کی اجازت نہیں ہونی چاہئے کیونکہ اس سے بہت بڑا فساد فی الارض پیدا ہوگا۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اس عمل سے ''انسانیت'' کی بھی خدمت ہو سکتی ہے۔ مثلاً یہ کہ انسان اس طرح حیات ابدی پا سکتا ہے۔ دنیا میں ذہین ترین افراد کی تعداد میں ضرورت کے مطابق اضافہ کیا جا سکتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ تاہم بھیڑ کے خلیے سے ڈولی نام کی بھیڑ تیار کرنے والے اسکاٹش سائنس

دانوں کی جماعت کے سربراہ ڈاکٹر ایان ولمٹ (Ian Wilmut) نے اپنے ایک تازہ ترین انٹرویو میں کہا ہے کہ کلوننگ کے عمل سے حیوان تیار کرنے کا عمل تو ٹھیک ہے لیکن انسان تیار کرنے کا عمل ایک غیر انسانی فعل ہے۔

ایک خبر کے مطابق امریکہ کے صدر بل کلنٹن نے ایسے تمام تحقیقی مراکز کے فنڈ زروک لئے ہیں جہاں کلوننگ کے شعبے میں کام ہو رہا ہے اور جن کے بارے میں خیال ہے وہ انسان کی فوٹو اسٹیٹ کاپی تیار کی جاسکتی ہے۔ بل کلنٹن نے نجی شعبے میں کام کرنے والی تحقیقی مراکز سے بھی کہا ہے کہ وہ بھی اس سلسلہ میں سرکاری شعبے میں کرنے والے مراکز کی تقلید کریں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا اس عمل کو پابندیوں سے روکا جاسکے گا؟ اس سوال کا جواب نفی میں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مغرب میں سائنس اور ٹیکنالوجی کا جن بوتل سے نکل چکا ہے اور اب اس جن کو دوبارہ بوتل میں لے جانا تقریباً ناممکن ہے۔ کیوں کہ اس جن کو شیطان نے دیکھ لیا ہے اور وہ اس سے جو کام لینا چاہتا ہے لے رہا ہے۔

مذہب میں سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی کے بارے میں کئی Myth پائے جاتے ہیں۔ جن میں سے اہم ترین یہ ہے کہ وہاں سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی آزادانہ تحقیق و تفتیش کی مرہون منت ہے۔ لیکن یہ بات جتنی درست نظر آتی ہے اس سے کہیں زیادہ غلط ہے۔ کمرشل آرٹ اور کمرشل فلم کی طرح مغرب مغرب کی سائنس اور ٹیکنالوجی بھی کمرشل ہو چکی ہے۔ اسے بھی سرمایہ داروں نے اچک لیا ہے۔ مغرب میں بیشتر تحقیق یا تو نجی شعبے میں ہو رہی ہے یا اگر نیم سرکاری یا سرکاری اداروں میں یہ کام ہو رہا ہے تو وہاں بھی سرمایہ داروں ہی کا پیسہ لگ رہا ہے۔ یہ مغربی دنیا کا ایک روشن پہلو سمجھا جاتا ہے علم اور دولت کی یکجائی بظاہر بہت شاندار اتحاد نظر آتا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ سرمایہ داروں کے تجارتی مفادات تحقیقاتی سمت کا تعین کر رہے ہیں۔ سرمایہ دار تحقیق کے صرف ان امکانات پر پیسہ صرف کرتے ہیں جن کے ذریعہ انہیں دولت حاصل ہونے کی توقع ہوتی ہے۔ خواہ ان کے نتیجہ میں ''علم'' ترقی نہ کرے۔ وہ ان امکانوں کے لئے ایک پائی دینے پر تیار نہیں ہوتے جن سے علم ترقی کر سکتا ہے لیکن تجارتی فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ اس تناظر میں دیکھا جائے تو مغرب میں ہونے والی سائنسی تحقیق کی آزادی کا نعرہ' نعرے کے سوا کچھ نہیں' چنانچہ اس پس منظر میں اس امکان کو مسترد نہیں کیا جاسکتا کہ کلوننگ کا سارا سلسلہ سرمایہ داروں کے تجارتی مفادات کا مرہون منت ہے اور یہ ٹیکنالوجی بالآخر منافع کے حصول کے لئے وقف ہو کر رہ جائے اور اس سلسلہ میں مقابلے اور مسابقت کی فضا تمام اخلاقی حدوں کو پھلانگ جائے اور مسٹر بل کلنٹن کی پابندیاں دھری کی دھری رہ جائیں۔ آسٹریلیا سے یہ خبر آچکی ہے کہ وہاں ماس کلوننگ کے منصوبے پر عمل درآمد شروع ہو چکا ہے اور اس سلسلہ کے پہلے منصوبے کے تحت ۵۰۰ بھیڑیں تیار کی جارہی ہیں' امریکہ سے خبر آئی ہے کہ ریس کے مشہور ترین گھوڑے سگار کی فوٹو اسٹیٹ تیار کرنے کا فیصلہ ہو چکا ہے۔ کیونکہ اس طرح ریس جیتنے والا ایک گھوڑا سٹے بازوں کو دستیاب ہو جائے گا۔ بلاشبہ مغرب کبھی ایک جغرافیہ کا نام تھا لیکن اب ایک ذہنیت کا نام ہے اور یہ ذہنیت دنیا کے کسی بھی ملک' کسی بھی قوم اور کسی بھی طبق میں پائی جاسکتی ہے۔ اس ذہنیت کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ یہ نت نئے انحرافات بلکہ گناہ ایجاد کرتی ہے اور پھر انہیں تخلیقی کارنامہ باور کراتی ہے۔ کبھی یہ کارنامہ سائنس اور ٹیکنالوجی کے دائروں میں انجام پاتا ہے' کبھی فکر و فلسفے کے دائرے میں کبھی انسانی رشتوں کے دائرے میں اور کبھی کسی اور دائرے میں۔ انحرافات اور گناہوں کی ایجاد مغرب سے مخصوص نہیں' انسانی تاریخ کے مختلف ادوار میں انسان یہ کام کرتا رہا ہے۔ لیکن جدید مغرب نے اس سلسلہ میں انسانی تاریخ کے ہر دور پر سبقت حاصل کر لی ہے۔ مثال کے طور پر مغرب نے بعض زندگی کے دائروں میں جو انحرافات اور گناہ ایجاد کیے ہیں انسانی تاریخ میں اس کی نہ صرف یہ کہ کوئی نظیر نہیں ملتی بلکہ اگر ان انحرافات اور گناہوں کا موازنہ حیوانات کی جنسی زندگی کے دائرے میں موجود مواد سے کیا جائے تو حیوانات انسان سے بہت بہتر نظر آتے ہیں۔

مغرب نے نعوذ باللہ خدا کو مسترد کر کے اس کی جگہ انسان کو تو بٹھا دیا لیکن وہ اس

بھیانک جرم کی خلش سے نجات حاصل نہ کر سکا۔ بلکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ خلش بڑھتی چلی گئی۔ اس کا لاشعوری طور پر یہ علاج دریافت کیا گیا کہ انسان ہی کو خدا بنا دیا جائے۔ نطشے کا سپر مین ایک ایسی ہستی ہے جو اپنی طاقت' اختیار اور ارادے میں بے مثال ہے۔ مغرب کے سائنس دانوں نے تواتر کے ساتھ یہ بات کہی کہ ہم رفتہ رفتہ تمام فطری قوانین کو دریافت کر لیں گے اور جس دن ایسا ہو جائے گا ہمیں خدا کے وجود کی کوئی نفسیاتی ضرورت بھی نہیں رہے گی۔ انسان اپنی تقدیر کا خود مالک بن جائے گا۔ ماہر نفسیات ایرک فرام کی تو ایک پوری کتاب بھی اس موضوع پر ہے۔ جس کا ترجمہ (Man Shall be as God) مرزا الیاس یگانہ چنگیزی نے کہا ہے:

خودی کا نشہ چڑھا آپ میں رہا نہ گیا
خدا بنے تھے یگانہ مگر بنا نہ گیا

دلچسپ بات یہ ہے کہ جسمانی کلوننگ کے مسئلے پر پوری دنیا میں ہنگامہ برپا ہو گیا ہے اور خاص طور پر مذہبی حلقے اس سلسلے میں غیر معمولی ردعمل ظاہر کر رہے ہیں۔ انہیں کرنا بھی چاہئے لیکن حیرت انگیز بات یہ ہے کہ مغرب نے نفسیاتی اور جذباتی کلوننگ کے جس عمل کو پوری دنیا میں پھیلا دیا ہے اس پر نہ اس عمل کی ابتداء کے وقت کوئی ہنگامہ برپا ہوا تھا اور نہ اب کوئی بڑا ہنگامہ برپا ہے۔ بلکہ حقیقت یہ ہے کہ اس عمل کو سرے سے کلوننگ سمجھا ہی نہیں گیا حالانکہ یہ عمل سرتا پاؤں کلوننگ سے عبارت ہے۔ کیا یہ حقیقت نہیں کہ انسانوں کی عظیم اکثریت ذہنی' نفسیاتی اور جذباتی طور پر ایک دوسرے کی فوٹو اسٹیٹ محسوس ہوتی ہے۔ دنیا کے لوگوں کی عظیم اکثریت کے نام ان کے ملک' قومیتیں اور برادریاں بلاشبہ ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ نہیں ان کی نفسیات یکساں ہے۔ ان کا جذباتی عمل اور ردعمل یکساں ہے۔ ان کی خواہش آرزوئیں' تمنائیں اور مقاصد حیات یکساں ہیں۔ اصول ہے کہ پہلے انسان کی روح' نفس اور ذہن میں تبدیلی آتی ہے پھر جسم بدلتا ہے۔ مغرب نے پہلے دنیا بھر کو نفسیاتی و جذباتی طور پر کلوننگ کے عمل کا شکار کیا اور اب جسمانی کلوننگ کے عمل سے گزارنا چاہتا

ہے۔ چونکہ یہ سراسر ایک خارجی عمل ہے اس لئے اس پر شدید ردعمل سامنے آ رہا ہے۔ لیکن نفسیاتی و جذباتی کلوننگ چونکہ ایک واقعی عمل تھا اور ہے اس لئے اس پر کوئی خاص ردعمل سامنے نہیں آیا۔ حالانکہ اصل اہمیت داخلی عمل کی ہے۔

جہاں تک مذہب اور خاص طور پر اسلام کا تعلق ہے تو اس مسئلے کے سلسلے میں اس کا نقطہ نظر بہت واضح ہے اور وہ یہ کہ اس نوع کے کسی بھی عمل کو فی نفسہ قبول نہیں کیا جا سکتا۔ ظاہر ہے کہ کلوننگ ایک حال ہی کا واقعہ ہے اس لئے اس ضمن میں کوئی واضح بات اسلامی لٹریچر میں نہیں ملتی لیکن بنیادی اصول بہت سے ہیں اور ہم ان اصولوں سے جس اصول سے چاہیں اس ضمن میں استفادہ کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اسلام میں جانداروں اور خاص طور پر انسانوں کی شبیہ سازی کی ممانعت کی گئی ہے اس ممانعت کا نتیجہ ہے کہ اسلامی دنیا میں فن مصوری اور اس سے متعلق دیگر شعبے بھی بہت ترقی نہیں کر سکے۔ شبیہ سازی کی ممانعت کیوں کی گئی؟ اس سوال کے مختلف جواب دیے گئے ہیں ان میں سب سے اہم جواب یہ ہے کہ اس بات کا اندیشہ تھا کہ کہیں مسلمان بھی دوسری قوموں کی طرح بت پرستی کا شکار نہ ہو جائیں۔ سنا ہے کہ جناب جاوید غامدی نے اس بنیاد پر تصور کو جائز قرار دے دیا ہے کہ اب مسلمانوں میں بت پرستی کے پھیلنے کا کوئی امکان موجود نہیں۔ ممکن ہے اصل مسئلہ کی اصل توجیہ یہی ہو لیکن نظر یہ آتا ہے کہ جانداروں اور خاص طور پر انسانوں کی شبیہ بنانے کی ممانعت اس لئے کی گئی کہ قرآن مجید اور حدیث مبارکہ میں اللہ تعالیٰ نے آدم کو دونوں ہاتھوں سے تخلیق کیا۔ اس پوری کائنات میں صرف انسان وہ واحد مخلوق ہے جس کے رے میں یہ بات کہی گئی ہے۔ یہ بات دراصل دوسری مخلوقات پر انسان کی فضیلت کا اعلان ہے۔ لیکن انسان کو اصل فضیلت یہ ہے کہ اسے اللہ تعالیٰ نے اپنی صورت پر خلق کیا اور اللہ تعالیٰ تمام تغیرات سے ماورا ہے۔ چنانچہ کسی بھی اعتبار سے اس کا تعین نہیں کیا جا سکتا۔ چونکہ انسان میں عنصر ربانی موجود ہے' اس لئے ایک خاص درجے میں اس کا تعین بھی مناسب نہیں اور چونکہ شبیہ سازی ایک طرح کا تعین ہے اس لئے اس کی ممانعت کی گئی

ہے۔ یہ عمل ایک اعتبار سے اللہ تعالیٰ کی نقل بھی ہے اور اگر ہمارا حافظہ درست ہے تو ہم نے کہیں پڑھا ہے کہ شیطان خدا کی نقل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

بہر حال یہ امر واضح ہے کہ مغرب کی سائنس اور ٹیکنالوجی جو پہلے ہی اخلاقیات سے بے نیاز تھی سرمایہ داروں کے ہاتھوں میں آ کر اخلاقیات اور بھی بے نیاز ہو گئی ہے اور اس کے آگے دیوار کھڑی کرنا ممکن نہیں۔ ممکن ہے کہ مغربی ملکوں کی حکومتیں کلوننگ کے عمل کو محدود رکھنے کی کوشش کریں لیکن ان کی یہ کوشش کامیاب ہوتی دکھائی نہیں دیتی۔ قرب قیامت کی پیشن گوئی ہزاروں برس سے کی جا رہی ہے۔ لیکن اب یہ پیشین گوئی حقیقی معنوں میں دور کی بات محسوس نہیں ہو رہی۔ (۲۳)

* * * * *

نفسیاتی و روحانی تعمیر

خوشی اور خوش گواری انسان کے اگر اندر نہیں تو چہرے پر بناوٹی خوشی وہ لذت فراہم نہیں کر سکتی جس کا انسان ازل سے متلاشی ہے۔ اس کے لئے نفسیاتی اور روحانی اصلاح کی ضرورت ہے۔ تمام انسانوں کو پوری زندگی میں کبھی نہ کبھی اور بعض کو مستقل ان تکلیف دہ حالات کا سامنا ضرور کرنا پڑتا ہے جب اس کا ذہنی سکون تباہ ہو کر رہ جاتا ہے۔ اور بسا اوقات مصائب و مشکلات کا سامنا کرتے کرتے زندگی گزار دیتا ہے۔

ہر نیک اور بڑے آدمی کو تنگ اور سخت وقت دیکھنا پڑا۔ اور ان لوگوں نے اپنا مشکل وقت کیسے گزارا ان کی زندگیوں کا مطالعہ کریں ان کے تجربات یقیناً آپ کی راہ اور مشکل کو آسان کر دیں گے۔ افلاطون نے کہا تھا کہ طبیبوں کی غلطی یہ ہے کہ ذہن پر توجہ دیئے بغیر جسمانی امراض کا علاج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جبکہ جسم اور ذہن ناقابل تفریق ہیں۔ اور ان کے ساتھ الگ الگ سلوک نہیں کیا جا سکتا۔ اور شائد اسی لئے اب ایک نیا طریقہ علاج (نفسیاتی علاج) ان ہی خطوط پر شروع کیا گیا ہے۔

علم طب مادی جراثیم سے پیدا ہونے والی بیماریوں مثلاً ہیضہ' چیچک' وغیرہ کا علاج تو کامیابی کے ساتھ کر سکتا ہے۔ مگر اب تک وہ مختلف انسانی جذبات اور احساسات سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا علاج کرنے میں ناکام رہا ہے۔ لیکن معالجوں کے پاس جانے والے ستر فیصد افراد اگر اپنی الجھنوں اور پریشانیوں سے خود چھٹکارا حاصل کرنا سیکھ جائیں تو انہیں معالجوں کے پاس جانے کی ضرورت ہی نہ رہے۔ ظاہر ہے کہ کئی بیماریاں بالکل حقیقی ہوتی ہیں۔ مگر کچھ بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جن کا منبع خوف' پریشانی اور اعصابی تناؤ ہے۔ جیسے السر۔ دل کی بیماریاں، کچھ اقسام کا درد اور فالج وغیرہ۔

مشہور ڈاکٹرز میو برادران کے مطابق اعصابی مریضوں کے اعصاب بھی خورد بینی

مِرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر

معائنے پر بنے ہوئے انسانوں جیسے ہوتے ہیں۔ اور در حقیقت ان کی اعصابی بیماریوں کا سبب جسمانی تنزل نہیں بلکہ مایوسی' بے چینی' خوف' احساس شکست اور ناکامی کے جذبات ہیں۔

دانتوں کے ڈاکٹروں کی انجمن میں تقریر کرتے ہوئے ڈاکٹر ولیم میگ گانل نے بتایا کہ پریشانیاں' خوف اور لعنت ملامت اور ناپسندیدہ جذبات دانتوں کی بیماریوں کو جنم دیتے ہیں۔ تقریر کے دوران انہوں نے اپنی ذاتی تجربات سے کئی مثالیں بھی پیش کیں۔ غدوں کی مہلک بیماریوں میں صحت مند غدود اچانک تیز کام کر کے دل کی دھڑکن کو تیز اور جسمانی درجہ حرارت کو بڑھا دیتے ہیں۔ ڈاکٹر ولیم میگ گانل کہتے ہیں کہ میں اپنے ایک دوست کے ہمراہ فلاڈیلفیا کے مشہور ڈاکٹر کے پاس گیا۔ وہاں جلی حروف میں لکھا تھا ''آرام اور تفریح۔ صاف ستھرا پر مشقت ماحول' موسیقی نیند اور ہنسی سب سے اچھی تفریحات ہیں۔ خدا پر یقین رکھو' گہری نیند اور اچھی موسیقی سے لطف اٹھاؤ زندگی کے خوش رنگ پہلوؤں پر نظر رکھو' صحت اور خوش تمہارے گھر کی لونڈیاں ہوں گی۔''

جنگ عظیم دوم کا شکار تین لاکھ افراد تھے' مگر اسی عرصہ میں اختلاج قلب نے بیس لاکھ انسانوں کی جان لے لی۔ جو کہ اعصابی تناؤ کی وجہ سے مر گئے۔ اس لئے ولیم جیمز نے کہا ''خدا تو ہمارے گناہ معاف کر ہی دے گا۔ مگر ہمارا اعصابی نظام ہماری لاپرواہیاں کبھی معاف نہیں کرتا۔''

ایک حیرت انگیز اور نا قابل تعین حقیقت یہ ہے کہ (دنیا میں) خودکشی کرنے والوں کی تعداد مہلک امراض سے مرنے والوں کی تعداد سے کہیں زیادہ ہے۔ ان افراد کو اس مرحلے تک لانے کی ذمہ دار صرف پریشانیاں ہیں اور وہ کسی کے سر پر قطرہ قطرہ گرنے والے پانی کی مانند انسانوں کو خودکشی اور پاگل پن تک لے آتی ہیں۔

اگر زندگی آپ کو عزیز ہے اور آپ ایک طویل عرصہ تک زندہ رہنا چاہتے ہیں صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو ایک نفسیاتی ڈاکٹر الیکسز کیرل کے ان الفاظ پر عمل کیجئے۔

صرف وہی لوگ اعصابی بیماریاں سے بچ سکتے ہیں۔ جو عہد حاضر کے ہنگاموں سے پر شور شغب کی دنیا میں بھی پر سکون رہنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ لیکن کیا آپ ایسا کر سکتے ہیں؟ یقیناً ایک نارمل آدمی اس کا جواب اثبات میں دیتے ہوئے اپنی چھپی ہوئی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کی مقدور بھر کوشش کرے یا حفظ ماتقدم کے طور پر استعمال کی جا سکتی ہے۔

احتیاطی تدابیر:

۱۔ برسات کے موسم میں عام طور پر اور سیلاب زدہ علاقوں میں خاص طور پر مچھروں کی بہتات ہو جاتی ہے۔ مچھروں کا خاتمہ ادویات چھڑک کر کیا جائے۔

۲۔ مکان گلیاں اور محلے صاف ستھرے ہوں گلے سڑے پھل جگہ جگہ نہ پھینکے جائیں۔

۳۔ کھڑا پانی جو مچھروں کی آماجگاہ ہوتا ہے پر چھڑکاؤ کر کے اس کے انڈوں کو تلف کیا جائے۔

۴۔ ملیریائی موسم میں حفظ ماتقدم کے طور پر کلوروکوئین کی دو گولیاں ہفتہ میں ایک بار استعمال کرنے سے انسان اس مرض سے محفوظ رہتا ہے۔

۵۔ ملیریا کے مرض کا پیراسائیٹ بھی دوسرے جراثیموں کی طرح ادویات کے مقابلہ میں قوت مدافعت پیدا کر لیتا ہے جس کے خاتمہ کے لئے زیادہ طاقتور دوا استعمال کرنی پڑتی ہے۔

۶۔ ایسی صورت میں جڑی بوٹیوں سے اچھی طرح تیار کردہ نسخہ جات استعمال کر کے اس مرض سے چھٹکارا ہو سکتا ہے۔

ملیریائی مچھر کا دشمن مچھر:

ماہرین طب اب تک بہت کوشش کر چکے ہیں لیکن ملیریا کا جن ابھی تک مکمل طور پر ان کے قابو نہیں آ سکا ہے۔ کیڑے مار ادویات کی نت نئی اقسام تیار ہونے کے باوجود مچھر سینہ سپر ہو کر کھڑا ہو جاتا ہے۔ مچھروں نے ان ادویات کے خلاف قوت مدافعت پیدا کر لی ہے۔

یہ بھی ایک مخلوق ہے اس کو بھی قدرت نے زندہ رہنے کا حق دے رکھا ہے۔ دوائیں اس پر بے اثر ہو جاتی ہیں۔ طبی سائنس دان مچھروں کی اس جنگ میں ایک جدید قسم کا ہتھیار آزمانے کی کوشش کر رہے ہیں کہ مچھروں میں مرض ملیریا کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا کی جائے تاکہ وہ خود بیمار نہ ہوں جب یہ خود اس مرض میں مبتلا نہ ہوں گے تو انسان میں اس مرض کا انتقال نہ ہو سکے گا۔ یہ مقصد حاصل کرنے کے لئے جنسیاتی انجینئرنگ (Genetic Enginering) سے یہ کام لینے کی کوشش کی جارہی ہے۔ اس کوشش میں مچھروں کی ایک تھوڑا ایسی نسل کی پرورش کی جارہی ہے جن میں ملیریا کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت ہوگی۔ (۴۴)

* * *

مرچو
اِے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔ آمین

اچھی شخصیت اور صحت کے گُر

(عمدہ عادات اور صحت کا چولی دامن کا ساتھ)

جس طرح آپ کا چہرہ درد، تکلیف، پریشانی اور بیماری کی غمازی کرتا ہے اسی طرح خوشی، طمانیت، فرحت، کسی نیک اور مفید کام سے حاصل ہونے والا سکون اور دماغی بالیدگی بھی ایسی علامتیں ہیں جو چہرے سے۔ آپ ہی آپ جھلکتی ہیں۔ اگرچہ کوئی شخص متواتر اور مستقل بشاشت اور خوشی کے عالم میں نہیں رہ سکتا، لیکن ہم سب کسی نہ کسی حد تک خود کو مطمئن و مسرور، بہتر، شادماں اور دوسروں کے لئے خوش گوار دکھا سکتے ہیں۔ یعنی دوسرے الفاظ میں اپنی شخصیت کو بہتر پر کشش، مفید اور بظاہر پرسکون اور پر طمانیت بنا سکتے ہیں۔ اس میں خود ہمارا ہمارے ساتھی اہل خانہ یا شرکائے کار اور مجموعی طور پر معاشرے کا فائدہ ہے۔ خود کو بہتر محسوس کرنے والا شخص نہ صرف اپنے لیے اپنے اہل خانہ یا شرکائے کار کے لئے بلکہ پورے معاشرے اور کمیونٹی کے لیے بھی مفید ہوتا ہے۔ اس کے لئے تھوڑی سی مشق اور خود کو تربیت دینے کی ضرورت ہوتی ہے جو نہ مشکل ہے اور نہ غیر دلچسپ بلکہ نہایت سود مند اور ثمر آور ہے۔

جسمانی ورزش اور نفسیات کے ماہرین نے اس سلسلے میں اپنے تجربات اور نتائج کی روشنی میں ایسے کئی طریقے تجویز کیے ہیں جن پر آسانی سے عمل کر کے ہم خود کو بہتر مفید پر کشش اور خود اپنے لیے بھی زیادہ پر طمانیت بنا سکتے ہیں۔ آیئے ان طریقوں پر باری باری نظر ڈالیں اور ان پر عمل کرنے کی کوشش کریں تاکہ ہم زیادہ بہتر، مسرور اور مفید زندگی گزار سکیں۔

ا۔ انداز نشست و برخواست اچھی شخصیت کے بہتر نظر آنے اور محسوس کرنے کیلئے بہت ضروری ہے اور اس کے لئے پر وقار، لیکن تصنع سے پاک صحت مند نشست و برخواست کے طریقے اپنانے لازمی ہیں۔ جھکی ہوئی کمر، ڈھلکی ہوئی گردن، ماتھے پر فکر کی شکنیں اور ٹیڑھے جھکے ہوئے کندھے کسی بھی شخص کو غیر پر کشش تھکا ماندہ، نڈھال اور از کار رفتہ ظاہر کر سکتے ہیں

اور پھر عموماً پہلا تاثر حتمی اور دیر پا ہوتا ہے۔ ایسی جسمانی طرز اور وضع قطع والے افراد خود کو وقت سے پہلے بوڑھا کر لیتے ہیں۔ نہ صرف جسمانی طور پر بلکہ ذہنی طور پر بھی جوان معلوم اور محسوس ہونے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی سوچ اور خیال کو بھی جوان رکھیں۔ اپنے کندھے سیدھے، سر بلند، سینہ تازہ گہرے سانس سے کشادہ اور کمر کو سیدھا رکھیے اس طرح آپ خود کو یقیناً تازہ دم، بہتر اور کم عمر محسوس کریں گے۔ آپ کی جسمانی وضع قطع ہی نہیں بلکہ آگے چل کر آپ کی پوری شخصیت کارکردگی اور صحت بھی بہتر نظر آنے لگے گی۔ آپ پراعتماد اور پروقار نظر آ سکیں گے۔ آپ کا سر بلند اور چال سیدھی، باوقار اور پراعتماد ہونی چاہیے یعنی اس میں گھبراہٹ اور جلد بازی کا انداز نہ ہو۔ اس سلسلے میں خواتین کو خاصی احتیاط کی ضرورت ہے، کیوں کہ ان کو اپنی شخصیت ظاہر کرنے کا اور کم عمر نظر آنے کا بہت شوق ہوتا ہے۔ ایسی خواتین اور عموماً وہ خواتین جن کا قد دراز ہوتا ہے، اپنے مرد رفیق حیات سے چھوٹی نظر آنے کے لئے مضر فیشن اور عادت اختیار کر لیتی ہیں جو ان کی جسمانی حالت اور شخصیت کے لئے مضر ثابت ہوتی ہیں۔ اپنی جسمانی وضع اور انداز کو بہتر بنانے کے لئے ایک طریقہ یہ ہے کہ کسی دیوار سے اپنی پشت کو بالکل سیدھا لگا کر کھڑے ہوں۔ پیٹ کو اندر کی طرف کریں اور سینہ پھلا کر خوب گہرا سانس لیں۔ کوشش یہ ہونی چاہیے کہ ریڑھ کی ہڈی دیوار کے قریب ترین رہے۔ یہ مشق روز کی جا سکتی ہے اور چند منٹ تک جاری رہنی چاہیے۔

۲۔ ایسے فیشن سے بچیئے جو نقصان دہ ہوں اور جن کا صحت، جلد وغیرہ پر برا اثر ہوتا ہے۔ ہونٹوں، چہرے اور آنکھوں کے میک اپ اور سنگھار میں ہرگز فیشن کی پروانہ کریں اور ایسی مصنوعی تالیفی اور کیمیائی اشیاء استعمال نہ کریں جن میں تھوڑی سی بھی مضرت شامل ہو۔

۳۔ تقریباً یہی بات ملبوسات کے بارے میں بھی درست ہے۔ جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھے آپ ایسے کپڑے پہننے سے گریز کریں جو آپ کو آپ کی عمر سے زیادہ ظاہر کریں یا جن سے آپ کی شخصیت کا حسن، سحر اور وقار مجروح ہوتا ہو۔ یاد رکھیے کپڑے نہ تو بہت شوخ اور رنگین ہونے چاہئیں اور نہ بدرنگ اور بھدے۔ ہاں اس بات کا ہمیشہ خیال رہے کہ لباس

تنگ نہ ہو بلکہ ایسا ہو کہ اس کے پہننے سے تنفس اور دوران خون میں رکاوٹ نہ پڑے۔ اگر آپ کے بال سفید یا کھچڑی ہیں تو آپ عمدہ رنگوں کے لباس کے انتخاب سے ان کو اپنی شخصیت کے نکھار کا ذریعہ بنا سکتے ہیں۔ مردوں کی بات نہیں، لیکن خواتین نارنجی رنگ کے لباس پہن کر یہ مقصد حاصل کر سکتی ہیں۔ گہرا نیلا، فروزی، آسمانی اور ہلکا سبز رنگ سفید یا کھچڑی بال والوں کو کشش بنائے گا۔ اس سلسلے میں بہرحال مقامی، ثقافتی اور سماجی روایات کو ملحوظ رکھنا چاہیے۔ خواتین، مہندی لگانے کے طریقے، لپ اسٹک کے رنگوں میں تبدیلی نیز غازہ کے استعمال سے خود کو اپنی اور دوسروں کی نظر میں تازہ دم، پراعتماد اور بہتر محسوس کرا سکتی ہیں۔

۴۔ سفید یا کھچڑی بالوں سے مت گھبرائیے۔ یہ بڑھاپے کی نہیں بلکہ پختگی، وقار، فکری بلندی اور تکمیل شخصیت کی ایک علامت ہیں۔ اپنے بالوں کو مضر کیمیائی رنگوں، بازاری یا اشتہاری خضابوں وغیرہ کے استعمال سے سیاہ کرنے کے شوق میں تباہ نہ کر لیں۔ آپ اس کے برعکس یہ محسوس کریں کہ آپ کے سفید چمک دار بال آپ کو پروقار اور معزز بناتے ہیں۔ ہاں اپنے سفید بالوں کو خوب صاف ستھرا، چمک دار اور سلجھا ہوا رکھیں۔

۵۔ زیادہ میک اپ خواتین کو خوبصورت نہیں بلکہ مصنوعی اور بھدا بناتا ہے۔ میک اپ بہت ہلکا، مضر کیمیائی اجزا سے پاک، سادہ اور کم خرچ ہونا چاہیے۔ بھاری گہرا میک اپ احساس کمتری بلکہ خود اعتمادی کے فقدان کی علامت ہے اور یہ باتیں آپ کو نہ بہتر محسوس ہوں گی اور نہ آپ ان سے خود کو بہتر محسوس کرا سکیں گے۔

٦۔ اچھا لگنے کے لئے دوسروں کی صرف اچھی اخلاقی، ثقافتی اور سماجی عادتوں کو اپنائیے۔ کسی کی اندھا دھند حرص، نقالی، رشک اور حسد انسانی شخصیت، اعتماد اور وقار کو گھن کی طرح چاٹ جاتے ہیں۔ ان سے عام صحت اور کارکردگی پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ اس کے عکس محبت، حسن سلوک، خیر خواہی، ہمدردی اور خیر طلبی نہ صرف دوسروں کے لئے بلکہ خود آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کے لئے بہترین ٹانک کی طرح ہیں۔ یہ آپ کی کارکردگی دوسروں سے آپ کے لئے تعاون و تحسین اور آپ کا گرویدہ بنانے کا بہترین طریقہ ہے۔ کسی کا دل نہ

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما --- آمین

دکھانا، نفرت کے بجائے محبت، انتقام کے بجائے درگزر اور تقابل کے بجائے تعاون ہمارے مذہب کی تعلیم کے بنیادی اصول ہیں۔ نکتہ چینی کا مقصد حوصلہ شکنی نہیں بلکہ اصلاح وتعمیر ہونا چاہیے۔ تعریف ومبالغے، خوشامد اور منافقت سے پاک۔ اور بہتری اور حوصلہ افزائی کی غرض سے ہو۔ بری صحبت، غیبت اور لالچ سے گریز اور شکر وقناعت بہت مفید اور ضروری ہیں۔

۷۔ روزمرہ غذا میں انڈے، مچھلی، رس دار پھلوں، گوشت، تازہ کچی سبزیوں اور بھوسی والے اناجوں کا استعمال صحت افزا اور بیماریوں سے بچاؤ میں بہت عمدہ ثابت ہوتا ہے۔ میدے، تیز مسالے، مرچ، بھوسی سے محروم آٹا، کیمیائی مشروب، مصنوعی مٹھائیاں، ڈبوں میں بند غذائیں، کیک پیسٹریاں، چائے اور منشیات استعمال کرنا ہر شخص کی صحت اور شخصیت کے لئے مضر ہے۔ ان سے ہمیشہ بچنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

۸۔ صاف ستھری عادتیں، ذہن اور جسم کو پاک صاف رکھنا، اللہ سے مدد طلب کرنا اور اس کی اعانت پر کامل بھروسا کرنا، صاف ستھرا لباس، نہانا دھونا، دانت اور منہ کی صفائی اور چہل قدمی عمدہ صحت، صحت کی حفاظت، دفاع جسمانی اور قوت مزاحمت میں نمایاں اضافے کا باعث ہوتے ہیں۔ (۲۵)

* * *

مرچو
مالک کل میرے والدین پر
امین

خودکشی کا رویہ، تدارک اور کنٹرول

خودکشی ایک سنگین انسانی وسماجی مسئلہ ہے جو کسی خاص طبقہ یا گروہ یا افراد تک محدود نہیں ہے بلکہ اس کا دائرہ ناخواندہ اور غربت وافلاس کے مارے افراد سے لے کر پڑھے لکھے متمول گھرانوں تک پھیلا ہوا ہے۔ خودکشی دراصل شعوری حرکت ہے جس کے زیر اثر انسان اپنے آپکو اپنے ہی ہاتھوں ہلاکت سے دوچار کر دیتا ہے۔ یہ وہ مرحلہ ہوتا ہے کہ جب کوئی انسان اپنے مسائل کا حل تلاش کرتا ہے تو موت ہی ایسے مسائل کا واحد حل نظر آتی ہے۔ شینڈ مین نے خودکشی کی نئی توجیہ ان الفاظ میں کی ہے۔ ’’خودکشی ہوشمندی سے کیا جانے والا خود حرکی اضطراری اقدام ہے جس کو بہتر طور پر اس طرح سمجھا جاسکتا ہے کہ یہ ایک ضرورت مند ضرورت کے ایک ہمہ رخی اضطرابی کیفیت ہے جو ایک مسئلہ کی تشریح کرتی ہے جس کے لئے خودکشی کو بہترین حل سمجھا جاتا ہے۔

عالمی تنظیم صحت (۱۹۶۸) نے خودکشی کی تصریح اس طرح کی ہے: ’’خودکشی ایسا فعل ہے جو ہلاکت خیز ارادہ کے مختلف درجات پر مبنی زخم کی حیثیت رکھتا ہے جس کا نتیجہ ہلاکت کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔‘‘

موت کی وجہ قائم کرنے کے مقصد کے لئے خودکشی کی توجیہہ اس طرح کی گئی ہے کہ یہ کسی فرد کی جانب سے یہ جانتے ہوئے کہ وہ کیا کر رہا ہے، خود کو تباہ کرنے کا ارادی اقدام ہے اور یہ اس اقدام کے امکانی نتائج کو جانتے ہوئے کیا جانے والا اقدام ہے۔ خودکشی کا فیصلہ ثبوت کے ساتھ تائید پر مبنی ہونا چاہیے۔ یہ کبھی بھی فرضی نہیں ہوسکتا۔

مسائل کی شدید نوعیت: دور حاضر کی ترقی کے تمام تر دعوؤں اور عصری دنیا کی چمک دمک کے باوجود خودکشی کا مسئلہ شدید نوعیت کا حامل ہے۔ پاکستان کی نسبت بھارت میں خودکشی کا رجحان بہت زیادہ بڑھ چکا ہے۔ کسی معاشرے میں خودکشی کے بنیادی اسباب غربت،

ناانصافی اور حجت کی بنیادی سہولتوں کے فقدان کے علاوہ ذہنی رجحانات ہیں بھارت میں ان دنوں خودکشی کے واقعات نے سنگین صورتحال اختیار کر لی ہے۔ اس کا اندازہ اخبارات میں چھپنے والی ان خبروں سے بخوبی لگایا جا سکتا ہے۔

۲ جنوری ۲۰۰۳ء ہالن اور اس کی بیوی ستی نے اپنی ۱۱ سالہ لڑکی کے ساتھ اپنے گھر تھریشور میں مالیاتی مجبوریوں کے باعث خودکشی کر لی۔

۷ جنوری ۲۰۰۳ء کوزی کوڈ کے قریب ایک کم تر متوسط طبقہ سے تعلق رکھنے والے خاندان چندرن اور اس کی بیوی نے اپنی تین بیٹیوں کے ساتھ خودکشی کر لی۔ قرض کا بوجھ خودکشی کی وجہ بتائی گئی۔

یہ چند مثالیں ہندوستان کی ریاست کیرالا کی ہیں جو تعلیم و آگہی زراعت اور شرح خواندگی کیلئے سرفہرست سمجھا جاتا ہے۔ اس ریاست میں طلاق، شراب، دیگر نشلی ادویہ کا استعمال ازدواجی بے قاعدگیاں، جنسی استحصال، نفسیاتی مسائل، روزگار کے لئے نقل مکانی اور روزگار وغیرہ سے مربوط مسائل کے باعث بھی خودکشی کے واقعات عام ہیں۔

ہندوستان میں خودکشی: نیشنل کرائم بیورو کے مطابق اموات کی دس سرفہرست وجوہات میں خودکشی بھی ایک وجہ ہے اور غور طلب بات یہ ہے کہ ۱۶ تا ۳۵ سال کی عمر والوں کی اموات کی تین اولین وجوہات میں خودکشی بھی شامل ہے۔

۱۹۸۴ء میں ۵۰،۰۰۰ اور ۱۹۹۴ء میں ۹۰،۰۰۰ افراد خودکشی کے مرتکب ہوئے۔

بھارت میں اقدام خودکشی کی شرح' خودکشی کی شرح سے دس گناہ زیادہ ہے۔ رقبہ کے اعتبار سے پانڈی چیری شرح خودکشی میں سب سے آگے ہے اور کیرالا' مہاراشٹرا' تاملناڈو اور اے پی خطرے کے علاقے ہیں۔ ہندوستان میں خودکشی کی اوسطاً شرح ۱۰ فیصد ہے۔ خودکشی کی بڑی شرح ۱۵٪ کیرالا میں ہے۔

ریاست کیرالا میں خودکشی کی شرح کا باقی ہندوستان سے تقابل کرتے ہوئے ایک مطالعہ میں درج ذیل نتائج پیش کیے گئے۔

سال	ہندوستان	کیرالا
۱۹۹۲	۹.۲ فیصد	۲۷.۲ فیصد
۱۹۹۸	۱۰.۶ فیصد	۲۹.۳ فیصد
۲۰۰۱	۱۰.۶ فیصد	۳۲.۱ فیصد

شہروں میں اعظم ترین شرح یعنی ۳۱ فیصد بنگلور میں ہے ۴ بڑے شہروں میں اعظم ترین خودکشی کی شرح چینائی میں پائی جاتی ہے جو ۱۷.۳ فیصد ہے۔ چینائی میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ یہاں خودکشی کی سب سے عام وجہ شراب نوشی ہے۔

جہیز کے باعث خودکشیوں کی سالانہ شرح ۲۵۷۲ ہے جبکہ امتحانات میں ناکامی کے باعث خودکشی کی سالانہ شرح ۲۲۷۶ ہے۔ خودکشی کی جو عام وجوہات ریکارڈ کی گئیں' وہ اس طرح ہیں۔

Debilitating illness ۱۳.۵ فیصد

☆ شریک زندگی کے ساتھ جھگڑا ۸۱.۵ فیصد
☆ محبت میں ناکامی ۸.۵ فیصد
☆ سسرال/ والدین سے جھگڑا ۹۹۱.۴
☆ جنون ودیوانگی ۵.۳ فیصد
☆ اذیت ۲.۲ فیصد
☆ جائیداد کے تنازعات ۲.۲ فیصد
☆ امتحانات میں ناکامی ۱.۲ فیصد
☆ جہیز ۹.۱ فیصد۔
☆ نہایت قریبی عزیز کی موت ۶.۱ فیصد
☆ بے روزگاری ۵.۱ فیصد
☆ سماجی بے اعتنائی ۴.۱ فیصد۔

مرحوم ... والدین پر رحم فرما..... آمین

☆ غیرواضح ۵۱.۹ فیصد

ایک ماہر کے مطابق معاشی پسماندگی اور خودکشی کے درمیان ایک رشتہ موجود ہے۔ خودکشی کے اہم عوامل میں سماجی معاونت کے نیٹ ورک کی عدم موجوگی، شورشرابہ، آلودگی اور اژدہام کا ماحول، روزگار کی قلت، اچھی صحت کا موزوں حد تک دسترس میں نہ ہونا اور جسمانی کمزوری کا بھاری بوجھ شامل ہیں۔

ہمارے سماج کا کوئی طبقہ خودکشی کی لعنت سے بچا ہوا نہیں ہے۔ البتہ مختلف النوع وجوہات کی بناء پر سماج کے بعض طبقوں میں بعض دیگر طبقوں کے بالمقابل خودکشی کا رجحان زیادہ پایا جاتا ہے۔ نفسیاتی تجزیوں میں خودکشی کے عوامل کی جو شرح بتائی جاتی ہے وہ اس طرح ہے۔

۱۔ ذہنی بیماری ڈپریشن (اضمحال پستی) ۲۷ فیصد Schizophrenia (ہیجانی کیفیت) ۱۶ فیصد' منشیات کی لت ۱۴ فیصد، شخصیت کی بے قاعدگیاں ۱۲ فیصد، عضوی وذہنی بے قاعدگیاں ۱۲ فیصد، دیگر نفسیاتی عوارض ۸ فیصد۔
۲۔ عزت نفس اور خود اعتمادی میں کمی
۳۔ جھگڑا جسمانی اور نفسیاتی توہین و بے عزتی
۴۔ نوجوانوں میں دھینگا مشتی
۵۔ دباؤ اور تناؤ سے معطلی، بے عزتی، محبت میں ناکامی، امتحانات میں ناکامی، والدین اور اساتذہ کی جانب سے دباؤ۔
۶۔ جنسی استحصال
۷۔ جسمانی کمزوری
۸۔ نفسیاتی حوادث' ملازمت کا نقصان گھریلو تشدد، تعلقات ٹوٹ جانا، خاندان ٹوٹ جانا۔
۹۔ معاشی پسماندگی

۱۰۔ بچپن میں (لڑکیوں کا) جنسی استحصال
۱۱۔ جہیز اموات

یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ خودکشی کا رجحان عورتوں کے مقابلہ میں مردوں' بوڑھوں کے مقابلہ میں جوانوں' شادی شدہ افراد کے مقابلے میں غیر شادی شدہ افراد میں زیادہ پایا جاتا ہے۔

نوجوانوں کی خودکشی: مختلف تجزیوں میں نوجوانوں کی خودکشی کی وجوہات بتلائی گئی ہیں ان میں لاچاری و بے بسی، یاس وقنوطیت، ڈپریشن (اضمحلال' پستی) کو عام وجوہات تسلیم کیا گیا ہے۔ ۱۲ سے ۱۹ سال کی عمر کے خودکشی کے مرتکب افراد کے ایک مطالعہ میں ۱۰۰ کیسز ریکارڈ کیے گئے جن میں سے خودکشی کے مرتکب ۲۶ افراد کی عمر ۱۹ سال تھی اور ۴۴ فیصد افراد کے والدین شراب نوشی کے عادی تھے اور ۱۸ فیصد خاندان رقابت کے شکار تھے۔ بنگلور میں ۱۵ تا ۲۱ سال عمر کے گروپ کے ایک اور مطالعہ میں سماجی رتبہ درجہ چہارم اور پنجم کے حامل افراد ۵ فیصد تا ۱۶ فیصد تھے اور باقی کا تعلق جائنٹ فیملی سے پایا گیا۔ ۱۵ تا ۲۱ سال کے جوان عمروں نے خودکشی کے لئے جو طریقہ استعمال کیا اس میں ۳۹ فیصد نے کیڑے مار دوائی اور ۱۸ فیصد نے برادرانہ طریقہ سے خودکشی کی جبکہ اس گروپ کے ۱۴ فیصد افراد کے جسمانی اور ۲۵ فیصد نے نفسیاتی اور ۲۲ فیصد نے جھگڑے کی وجہ سے خودکشی کی۔ (۲۶)

* * *

موڈ یا مزاجی کیفیت

آپ کوئی ضروری کام کرنا چاہتے ہیں۔ مثلاً کچھ لکھنا چاہتے ہیں۔ لکھنے بیٹھے تو محسوس کیا کہ طبیعت ادھر نہیں آ رہی۔ اب آپ نے ٹال مٹول شروع کر دی۔ ذرا ایک فون کر لوں تو لکھوں۔ چائے کی ایک پیالی پی لوں تو لکھنا شروع کروں۔ چند ضروری کاغذات دیکھ لوں تو اپنے منصوبے کا آغاز کروں۔ فلاں فلاں چھوٹے موٹے کام کر لوں تو پھر لکھنے بیٹھوں وغیرہ وغیرہ۔ ٹال مٹول کی اس کیفیت کو یا کام کو مؤخر کیے جانے کو مسامعہ اور تعویق کا نام دیا جاتا ہے۔

اس بے دلی اور ٹال مٹول کی کیفیت کے ساتھ ساتھ کبھی یوں بھی محسوس ہوتا ہے کہ ہم پوری طرح جاگ نہیں رہے۔ مسامعہ کی کیفیت اور نیند کے اثرات دونوں مل جائیں تو معاملہ اور بھی بگڑ جاتا ہے۔ اس حالت کو ماہر نفسیات رابرٹ تھیئر نے ”تناؤ زدہ تھکن“ (Tense Tiredness) کا نام دیا ہے جس سے مراد ایسی تکان ہے جو ذہنی تناؤ پیدا کر دے۔ ان کے خیال میں یہ حالت ہماری بدترین مزاجی کیفیت یا موڈ ہے۔

رابرٹ تھیئر (Robert Thayer) کیلیفورنیا اسٹیٹ یونی ورسٹی میں نفسیاتی کے پروفیسر ہیں اور انہوں نے موڈ یا مختلف مزاجی کیفیتوں کے بارے میں جو تحقیق کی ہے وہ ان کی شہرت کا باعث بنی۔ انہوں نے اس کیفیت کا علاج بھی تجویز کیا ہے جس کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس مزاجی کیفیت کا علاج یہ ہے کہ جسم میں توانائی کی سطح بڑھائی جائے۔ اور توانائی بڑھانے کا بڑا اچھا طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا سا ٹہل لیا جائے۔

ویسے تو کیفین، غذا، تمباکو اور الکحل سے بھی مزاجی کیفیت بہتر ہوتی ہے، لیکن یہ اثر مختصر وقت کے لئے ہوتا ہے اور اکثر بعد میں مزاجی کیفیت اور بھی بگڑ جاتی ہے۔ بعض لوگوں کا موڈ بازار کے چکر لگانے اور خرید و فروخت سے بھی ٹھیک ہو جاتا ہے، لیکن جب بعد میں یہ احساس ہوتا ہے کہ جیب ہلکی ہو گئی ہے تو پھر مزاجی کیفیت زیادہ بگڑ جاتی ہے۔ پروفیسر

تھیئر کا یہ بھی خیال ہے کہ لوگوں سے ملنے جلنے، موسیقی سننے یا اچھی کتاب پڑھنے سے بھی مزاجی کیفیت پر اچھا اثر ہوتا ہے، لیکن یہ اثر بھی درمیانہ ہوتا ہے۔

دوسری طرف دس منٹ کی چہل قدمی ہماری توانائی کو بڑھا دیتی ہے اور ساتھ ہی سکون بخش بھی ثابت ہوتی ہے۔ بغیر کسی تناؤ یا کھنچاؤ کے تھوڑا تیز تیز ٹہلنے سے یہ تبدیلی پیدا ہوگی کہ ہم ٹال مٹول کی کیفیت سے نکل کر ایک سکون بخش توانائی کی حد میں داخل ہو جائیں گے۔

پروفیسر تھیئر کا کہنا ہے کہ اگر ہم اپنی مزاجی کیفیت یا موڈ کی مختلف صورتوں کو اور ان کی وجوہ کو اچھی طرح سمجھ لیں تو پھر ہمیں مؤثر انداز میں ان سے نمٹنا بھی آ جائے گا۔ اس کا طریقہ یہی ہے کہ توانائی بڑھا کر ذہنی تناؤ کو کم کیا جائے۔ یہ کام ورزش کے ذریعے سے ہو سکتا ہے۔ آزمائش شرط ہے۔ ایک گھنٹہ بیٹھے رہنے کے بعد اپنی توانائی ا سے ۱۰ کے پیمانے پر ناپیں۔ پھر تھوڑی دیر کے لیے ذرا تیز تیز ٹہلیں۔ اب پھر اپنی توانائی کی سطح ناپیں۔ اب یہ دیکھئے کہ کیا توانائی میں فرق پڑا ہے۔ اس تجربے کو دہرایئے اور یہ بھی دیکھئے کہ ٹہلنے سے پہلے اور بعد میں آپ کی مزاجی کیفیت پر کیا اثر پڑا ہے۔

آپ دیکھیں گے کہ یہ تجربہ کامیاب رہا ہے۔ کم از کم اس وقت تو اس کا اثر ضرور ہوتا ہے جب انسان بہت زیادہ ذہنی کھنچاؤ میں مبتلا نہ ہو۔ سوال یہ ہے کہ ورزش سے اتنی جلد ایسی تبدیلی پیدا ہونے کا سبب کیا ہے یعنی اتنی جلدی مزاجی کیفیت کیوں کر بدل جاتی ہے۔ پروفیسر تھیئر اس کا جواب یہ دیتے ہیں کہ جسمانی ڈھانچے کے عضلاتی نظام میں حرکت سے ہم زیادہ چاق چوبند محسوس کرتے ہیں اور اس عمل کا فوری نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تقریباً دو گھنٹے تک ہمیں یہ احساس رہتا ہے کہ ہماری توانائی میں اضافہ ہو گیا ہے۔ پروفیسر تھیئر کا خیال ہے کہ عضلاتی نظام کی اس حرکت سے تناؤ اور کھنچاؤ کم ہو جاتا ہے۔

اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ اعصابی تناؤ میں مبتلا ہوتے ہیں وہ کمرے میں ادھر ادھر ٹہلتے ہیں یا اپنی انگلیوں کو ایک دوسری پر تھپتھپاتے ہیں جس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ عضلات کے اس تناؤ سے چھٹکارا پایا جا سکے جو کسی خدشے کے باعث یا کسی پریشانی کی وجہ

سے پیدا ہوگیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ جب کوئی شخص کسی وجہ سے فکر مند ہو تو اسے تھوڑی بہت ورزش کر لینا چاہئے۔

آج کے دور میں جب لوگوں کی بھاری اکثریت بیٹھے بیٹھے اپنے کام کرتی ہے اور جسم کو کام کے دوران حرکت کم ہی دیتی ہے، پروفیسر تھیئر کا یہ مشورہ کافی کارگر ثابت ہو سکتا ہے۔ اس ہلکی ورزش یا چہل قدمی سے نفسیاتی طور پر فیض یاب ہونے کے لئے ضروری نہیں کہ ہم جسمانی طور پر بالکل ٹھیک ہوں۔

پروفیسر تھیئر کہتے ہیں کہ تھوڑی سی ورزش بھی ہمارے لئے فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ جسمانی صحت یعنی ہماری ہڈیوں، دل، پھیپھڑوں اور عضلات کی صحت کے لئے زیادہ دیر تک زیادہ محنت والی اور زیادہ پابندی سے ورزش کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن مزاجی کیفیت پر اچھا اثر ڈالنے کے لئے اس طرح ورزش ضروری نہیں بلکہ برمنگھم یونیورسٹی کے کھیل اور ورزش کے شعبے میں پڑھانے والے نفسیات کے ایک ماہر نے تو یہ خیال ظاہر کیا ہے کہ مزاجی کیفیت پر زیادہ ورزش کا اچھا اثر نہیں پڑتا۔ ان کی رائے میں جو لوگ کام کاج کے دوران زیادہ تر بیٹھے رہتے ہیں ان کے لئے دس دس منٹ کی چہل قدمی بہت مناسب ہے، بجائے اس کے کہ وہ تیس منٹ تک دوڑتے ہیں۔

ہیلتھ کلبوں میں اب سکون بخش گولیوں کے بجائے ورزش پر زور دیا جا رہا ہے۔ افلاطون کے زمانے سے ذہنی سرگرمی کو جسمانی سرگرمی پر فوقیت دی جاتی رہی ہے، لیکن کیا اب وہ زمانہ آن پہنچا ہے کہ جب ہمارے اعصابی نظام کا احسن فعل ہماری جسمانی سرگرمی کا مرہون منت ہوگا۔ یا یوں کہہ لیجئے کہ ہماری جسمانی سرگرمی، ہماری ذہنی کارکردگی اور مزاجی کیفیت کو بہتر بنانے میں مدد دے گی۔ ماہرین اس بات سے اتفاق کر رہے ہیں کہ اس خیال میں واقعی وزن ہے اور تھوڑی سی ورزش یا چہل قدمی ہمارے اعصابی نظام پر اچھا اثر ڈال سکتی ہے۔ یہ ساممعہ اور ذہنی تناؤ سے چھٹکارا پانے کا ایک آسان اور مناسب طریقہ ہے۔ (۲۷)

خودشناسی کا حصول

......خودشناسی سے مراد اپنی ذت کے تحقیقی پہلو سے آگاہی حاصل کرنا ہے، آپ متوازن شخصیت کی تشکیل بھی کہہ سکتے ہیں......

ماحول سے مطابقت ہر فرد کی ضرورت بھی ہوتی ہے اور خواہش بھی بہترین مطابقت کے لئے ماحول اور ذات سے آگہی حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ ماحول سے آگہی کا انحصار دو باتوں پر ہے، اول ماحول کے بیرونی پہلو دوم ماحول کے بارے میں فرد کے تاثرات ماحول کے بیرونی پہلو سے مراد حالات کو ان کے اصل معنوں میں سمجھنا یعنی حالات کی تبدیلیوں کا مشاہدہ کرتے ہوئے کسی نتیجہ پر پہنچنا، جبکہ ماحول کے بارے میں ذاتی تاثرات سے مراد حالات کو ذاتی تناظر میں پرکھنا، یعنی فرد حالات کی تبدیلیوں کا جو تاثر لیتا ہے، اور ان کے بارے میں جو رائے قائم کرتا ہے۔ وہ ذاتی تاثرات ہوتے ہیں۔

ذات سے آگہی یعنی خودشناستی کا حصول خاصا مشکل عمل ہے۔ ذات کی دو اقسام ہوتی ہیں، عوامی ذات اور نجی ذات، اول الذکر سے مراد جو کچھ ایک شخص اپنے بارے میں دوسروں کو بتاتا ہے اور جو تاثر دوسرے افراد اس کے بارے میں رکھتے ہیں، مؤخر الذکر سے مراد وہ حقیقی ذات ہے، جو فرد دراصل ہوتا ہے۔ عوامی اور نجی ذات میں جس قدر تفاوت ہوگا شخصیت پر اسی قدر منفی اثر پڑے گا، خودشناسی کا مطلب اپنی ذات کے حقیقی پہلو سے آگاہی حاصل کرنا ہے، تاکہ حقیقت سے آشنا ہو کر نہ صرف نجی ذات کی اصلاح ہو سکے بلکہ ایک بہترین عوامی ذات بھی سامنے آ سکے جو نجی ذات سے کسی طرح متصادم نہ ہو اور یوں متوازن شخصیت کی تشکیل ہو۔

کامیابیوں کو خود سے منسوب کرنا اور ناکامیوں پر دوسرے لوگوں اور ماحول کو مورد

الزام ٹھہرانا ایک عام رویہ ہے۔ جب ہم اپنی ذات کا تجزیہ کرتے ہیں تو ہم اپنی شخصیت کے کچھ پہلوؤں کو بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہیں اور کچھ بالکل نظر انداز کر دیتے ہیں۔ خود شناسی کے حصول کے دو طریقے ہیں۔

(۱) دوسروں کا نقطۂ نظر جاننا (۲) ادراک ذات

اپنی ذات کے بارے میں دوسروں کے نقطۂ نظر کو جاننا ذات کے بارے میں اہم معلومات فراہم کرتا ہے، کیونکہ یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ معاشرہ آپ کو کس انداز سے دیکھتا ہے، ذات کے بارے میں دوسروں کی آراء کردار کی اصلاح میں معاون ثابت ہوتی ہیں، ممتاز ماہر نفسیات کولے (Cooley) کہتا ہے کہ ہم اپنی جانب دوسروں کے رویہ کے تناظر میں ہی اپنے بارے میں کوئی رائے قائم کرتے ہیں۔ چنانچہ جب کوئی شخص ہمیں شائستہ مزاج کہتا ہے تو ہم اپنے بارے میں اس تاثر کو برقرار رکھنے کے لئے سخت مزاجی سے پرہیز کرتے ہیں، تاہم آپ کے کسی خاص رویہ کو مختلف افراد مختلف انداز میں دیکھتے ہیں، یوں لوگوں کی آراء میں اختلاف ہوتا ہے، مثلاً کسی شخص کی سخت مزاجی کو کچھ لوگ رعب کا نام دے کر مثبت پہلو قرار دیتے ہیں، جبکہ بعض دیگر اسے غرور تکبر اور بد مزاجی کہتے ہیں۔ اسی طرح کسی شخص کی نرم مزاجی کچھ لوگوں کی نظر میں بزدلی بھی ہو سکتی ہے۔ اسی طرح آپ کی ذات کے بارے میں لوگوں کی آراء میں اختلاف کی وجہ آپ کا وہ کردار اور رویہ بھی ہوتا ہے، جو آپ ان کی طرف اختیار کرتے ہیں کیونکہ مختلف لوگوں کی طرف آپ کا رویہ مختلف ہوتا ہے۔ دوسروں کے نقطہ نظر کو جاننے کے لئے صبر اور حوصلہ کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ منفی تبصرہ کمتری کا احساس پیدا کر سکتا ہے اور اس کی وجہ سے اپنی ذات کے بارے میں دوسروں کا نقطۂ نظر جاننے کا مقصد (یعنی اصلاح ذات) ہی فوت ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات احترام اور تعصب حقیقت بیانی کے آڑے آ جاتے ہیں۔ جو شخص آپ کی بے حد عزت کرتا ہے، وہ آپ کے کمزور پہلوؤں پر پردہ ڈالنے کی کوشش کرے گا، جبکہ آپ سے تعصب رکھنے والے آپ کی خوبیوں کو بھی خامیوں کے انداز میں پیش کر سکتے ہیں۔

خود شناسی کے حصول کا دوسرا طریقہ ''ادراک ذات'' ہے۔ یعنی آپ اپنی ذات، اپنی جسمانی ساخت اور اپنے سماجی کردار کے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں۔ کیا سوچتے ہیں؟ یہ ایک حقیقت ہے کہ جب تک فرد اپنی جسمانی ساخت سے خود ہی مطمئن نہیں ہوتا وہ اپنے کام پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ یوں اسے ناکامی، احساس کمتری اور بالآخر عدم مطابقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جبکہ جسمانی ساخت کے بارے میں مثبت تصور خود اعتمادی پیدا کرتا ہے۔ اس طرح مثبت تصور ذات پروان چڑھتا ہے، اسی لئے جسمانی ساخت کے بارے میں تصور کو تصور ذات کا اہم جز قرار دیا جاتا ہے۔ تصور ذات ماحول سے تعامل کے نتیجہ میں تشکیل پاتا ہے، اور یہ جسمانی ساخت اور سماجی کردار پر مشتمل ہوتا ہے۔ توقیر ذات کی سطح کا انحصار بھی تصور ذات پر ہوتا ہے، اعلیٰ توقیر ذات مثبت تصور ذات کو ظاہر کرتی ہے۔ توقیر ذات کا مطلب ذاتی صفات کے بارے میں مبالغہ آرائی ہرگز نہیں، بلکہ خود کو اہم اور کارآمد سمجھنا ہے، زندگی کے ہر میدان میں مثبت تصور ذات ناگزیر ہے کیونکہ جب آپ خود کو کارآمد اور مفید قرار دیں گے تو آپ اپنی خدمات بہترین انداز میں انجام دے سکیں گے۔ اپنی کارکردگی اور صفات کے بارے میں مبالغہ آرائی کرنے والے حقیقت سے چشم پوشی کرتے ہیں۔ مثبت تصور ذات کے لئے حقیقت پسند ہونا ضروری ہے۔ توقیر ذات کی انتہائی پست سطح ڈپریشن کو ظاہر کرتی ہے۔ ایسے افراد اپنی صلاحیتوں کو استعمال نہیں کر پاتے۔ ایسے افراد کی نفسیاتی تسکین کے لئے ان کے چھوٹے چھوٹے کاموں کی بھی تعریف کرنی چاہیے تاکہ ان میں یہ احساس پیدا ہو کہ وہ بھی معاشرے کی سرگرم اور مفید شخصیت ہیں۔

افشائے ذات، یعنی اپنی شخصیت کے حقیقی پہلوؤں کو دوسروں کے سامنے پیش کرنا خود شناسی کے حصول میں معاون ثابت ہو سکتا ہے، تاہم افشائے ذات خلوص کا متقاضی ہوتا ہے۔ جب آپ خود کو اپنے حقیقی رنگ اور کردار میں دوسروں کے سامنے پیش کرتے ہیں تو لوگ آپ کی ذات کا اعتراف کرتے ہیں جسے نفسیات کی اصلاح میں ''قبول ذات'' کہتے

ہیں۔ قبول ذات سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے، اس طرح خود شناسی کا حصول ممکن ہوتا ہے، تاہم بے انتہا افشائے ذات معاشرہ کے استرداد کا باعث بنتا ہے، اس لئے ضروری ہے کہ نہ صرف ذات کی حقیقتوں کا اعتراف کیا جائے بلکہ ذات کی اصلاح بھی کی جائے تا کہ نجی اور عوامی ذات میں توازن قائم ہو سکے۔

زندگی کے کسی بھی میدان میں کامیابی کے حصول کیلئے خود اعتمادی ضروری ہے، خود شناسی اور مثبت تصور ذات خود اعتمادی کو پروان چڑھاتے ہیں۔ خود اعتمادی پروان چڑھانے کے لئے مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل کرنا چاہئے۔

۱۔ اللہ تعالٰی پر کامل بھروسہ رکھیں اور مستقبل کے بارے میں پر امید رہیں۔
۲۔ ناکامیوں پر مایوس ہونے کی بجائے ان کی وجوہات جاننے کی کوشش کی جائے اور ان وجوہات کا سد باب کیا جائے۔
۳۔ شخصیت کی خامیوں کو نظر انداز نہ کریں بلکہ انہیں ختم کریں۔
۴۔ مقابلے کے ڈر سے صلاحیتوں کا استعمال ترک نہ کریں، ہر لمحہ چیلنج درپیش تو نہیں ہوتے لیکن صلاحیتوں کا استعمال چیلنجز کے مقابلے کیلئے تیار کرتا ہے۔
۵۔ سخت حالات اور خطرات کے مقابلے کیلئے تیار رہیں۔
۶۔ شخصیت کو لچکدار بنائیں۔
۷۔ اپنی معلومات میں اضافہ کرتے رہیں۔
۸۔ مہارتوں کا حصول ایک حد تک محدود نہ ہونے دیں، بلکہ نئی مہارتیں حاصل کرتے رہا کریں۔
۹۔ ماضی کی کامیابیوں کو مستقبل کے لئے مشعل راہ ضرور بنائیں لیکن قدم مستقبل کی طرف ہی بڑھائیں۔ (۲۸)

* * *

امید بہار

آپ کی حوصلہ افزا باتوں سے ایک انسان بھی مایوسی کی دلدل سے نکل آئے تو وہ وقت قطعاً رائیگاں نہیں گیا

شہر کی روشنیاں گل ہونے والی تھیں۔ خاموشی میں اضافہ ہوتا جا رہا تھا۔ مقامی ریڈیو اسٹیشن کے صداکار میک رابرٹ نے اسٹوڈیو کا دروازہ کھولا اور اندر داخل ہو گیا۔ انجینئر ہاروے مختلف ڈائلوں کے ساتھ الجھا ہوا تھا۔ اس کے چہرے پر کوفت مسلط تھی۔ رابرٹ نے کوٹ اتار کر کرسی کی پشت پر ڈال دیا۔ میز کے قریب اسٹول پر گراموفون ریکارڈ رکھے ہوئے تھے۔ رابرٹ نے سگریٹ سلگا کا منتخب نغموں کی فہرست اٹھائی۔ یہ نغمے اس نے آج رات نشر کرنے کے لئے منتخب کیے تھے۔

وہ فہرست پر نظر ڈالتے ہوئے سوچنے لگا ''میں روزانہ کتنی محنت کرتا ہوں' ہلکان ہو جاتا ہوں مگر ساری محنت رائیگاں جاتی ہو گی۔ بھلا رات بارہ بجے سے صبح چھ بجے تک نغموں کا پروگرام کون سنتا ہو گا۔ صرف وہی افراد سنتے ہوں گے جنہیں نیند نہیں آتی، رات کی ڈیوٹی کے ٹرک ڈرائیور۔ یہ ہیں میرے سامعین! انہیں پروا نہیں ہوتی کہ میں کون سا ریکارڈ بجا رہا ہوں۔ انہیں تو بس تنہائی سے لڑنے کے لئے ایک آواز کی ضرورت ہوتی ہے۔ پھر میں کیوں اس پروگرام پر اتنی محنت کرتا ہوں، اسے دلچسپ بنانے کے طریقے سوچتا رہتا ہوں' آخر اس مغز پاشی سے کیا فائدہ؟ شاید اس کی کوئی ضرورت نہیں۔''

ٹھیک بارہ بجے انجینئر ہاروے نے اسے پروگرام شروع کرنے کا اشارہ کیا۔ رابرٹ کی تیاری مکمل تھی۔ اس نے ریکارڈ پر گراموفون کی سوئی رکھی اور منہ مائیکروفون کے قریب کر کے شائستگی سے بولا ''خواتین و حضرات! آپ کی راتوں کا ساتھی میک رابرٹ آپ کی

خدمت میں حاضر ہے۔ آج میں نے آپ کے لئے چند پرسوز نغمے منتخب کیے ہیں۔ ان میں تنہائی کا شکوہ کیا گیا ہے۔ تنہائی کے نغموں کے لئے میرے پاس بے شمار فرمائشیں جمع ہوگئی تھیں۔ آپ کو علم ہے' یہ پروگرام آدھی رات سے شروع ہوتا اور صبح چھ بجے تک جاری رہتا ہے۔ آج سے اس پروگرام کے لئے ایک خصوصی اہتمام کیا گیا ہے۔ اگر آپ کے پاس ٹیلی فون ہے اور آپ اپنی پسند کا کوئی نغمہ فوراً سننا چاہتے ہیں تو بے تکلف اپنی خواہش کا اظہار کیجئے۔ میرا فون نمبر ہے۔ چار' آٹھ' تین' صفر' صفر۔"

یہ اعلان کر کے رابرٹ نے اسپیکر کی آواز دھیمی کر دی اور سگریٹ سلگانے لگا۔ باقی کام اس کے ساتھی ہاروے کا تھا۔ پندرہ منٹ بعد پہلی مرتبہ فون کی گھنٹی بجنے لگی۔ اس پہلے ہی فون نے رابرٹ کو پریشان کر دیا۔ اسے فرمائشیں وصول کرنے کے فیصلے پر افسوس ہونے لگا۔ یہ کال کسی شراب خانے سے کی گئی تھی۔ وہاں بہت شور تھا۔ فون کرنے والے کی آواز ڈگمگا رہی تھی۔ وہ نشے میں دھت تھا۔ اس نے رابرٹ سے ایک ایسے نغمے کی فرمائش کی جس کے بول ہی رابرٹ پہلی مرتبہ سن رہا تھا۔ پھر بھی اس نے وعدہ کر لیا کہ وہ ریڈیو کے ذخیرے میں یہ نغمہ تلاش کرنے کی کوشش کرے گا اگر ریکارڈ مل گیا تو فرمائش ضرور پوری کی جائے گی۔ شرابی اچانک مغلظات بکنے لگا۔ رابرٹ نے پہلے اسے سمجھانے کی کوشش کی پھر خاموشی سے رابطہ منقطع کر دیا۔

ریکارڈ ختم ہوا تو اس نے کئی اشتہار نشر کیے۔ آئندہ پندرہ منٹ میں چھ سات فرمائشیں وصول ہوئیں پھر ایک بجے تک سکوت رہا۔ رابرٹ سگریٹ پھونکتے ہوئے اپنی زندگی اور مستقبل کے متعلق غور کر رہا تھا۔ ہاروے ہر ریکارڈ کے اختتام پر اشارے سے اسے چونکا دیتا۔ ایک بجے کے قریب فون کی گھنٹی بجی۔ رابرٹ نے چونگا اٹھایا۔ کوئی نوجوان لڑکی سرگوشیوں میں بول رہی تھی۔ "جناب میک رابرٹ؟"

"جی محترمہ! حاضر ہوں۔ کیا آپ مجھے اپنے پسندیدہ نغمے کے بول بتائیں گی؟"

لڑکی ہچکچائی "میں...... میں کوئی فرمائش کرنا نہیں چاہتی ہیں...... آپ کو کچھ بتانا چاہتی ہوں!"

"فرمائیے!" رابرٹ نے ایک گہری سانس لی اور بے بسی سے ہاروے کی طرف دیکھتے ہوئے لڑکی سے پوچھا "فرمائیے' میں آپ کی کیا خدمت کر سکتا ہوں؟"

"میں...... میری سمجھ میں نہیں آرہا کہ کس طرح کہوں۔" لڑکی نے جھجکتے ہوئے سرگوشی کی۔ "میں...... میں روزانہ رات کو آپ کا پروگرام سنتی ہوں کیونکہ مجھے نیند نہیں آتی۔ میں ساری رات آنکھیں کھولے بستر پر پڑی رہتی ہوں۔ خاموشی برداشت نہیں ہوتی تو ریڈیو کھول لیتی ہوں۔ میں آپ کا پروگرام روزانہ سنتی ہوں۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے میں آپ کو جانتی ہوں۔ جیسے آپ میرے کوئی قریبی دوست ہیں۔"

"شکریہ محترمہ! آپ کی یہ توجہ میرے لئے حوصلہ افزائی کا باعث ہے۔" رابرٹ نے اپنے لہجے میں مسرت شامل کر دی۔

"میں آپ کی آواز سنتی ہوں، تو ایسا لگتا ہے جیسے آپ میرے قریب بیٹھے مجھ سے مخاطب ہیں۔ شاید اسی لئے میں اکثر آپ کے بارے میں سوچتی ہوں۔ اس شہر میں میرا کوئی واقف نہیں' کوئی دوست نہیں۔ آج مجھے آپ کا صرف فون نمبر معلوم ہو سکا ہے۔ جب سے پروگرام شروع ہوا ہے میں یہ نمبر سینکڑوں مرتبہ دہرا چکی ہوں۔ آج رات میں نے ایک اہم فیصلہ کیا ہے رابرٹ صاحب! میرا خیال ہے' یہ فیصلہ مجھے ضرور کسی کو بتانا چاہیے۔"

"ضرور بتائیے' میں ہمہ تن گوش ہوں۔ آپ نے کیا فیصلہ کیا ہے؟"

"میں آج رات خودکشی کر رہی ہوں۔" لڑکی کی آواز ڈوب سی گئی۔

"کیا؟ کیا کہا آپ نے؟" رابرٹ چونک کے سیدھا ہو گیا۔

"میں آج رات خودکشی کر لوں گی۔ اب میں زندہ رہنا نہیں چاہتی۔ میں نے آج دوپہر زہر خرید لیا تھا۔ اب اسے پی کر اپنی خواب گاہ کی کھڑکی سے نیچے کود جاؤں گی۔"

کنٹرول روم سے ہاروے ہاتھ ہلا ہلا کر رابرٹ کو متوجہ کر رہا تھا۔ رابرٹ نے اسے صبر کرنے کا اشارہ کیا اور فون پر بولا "سنئے محترمہ! آپ ایک لمحے کیلئے وقف کیجئے' بس ایک

لمحے کیلئے! میں ذرا ریکارڈ تبدیل کر دوں۔"

اس نے چونگا گود میں رکھ کے جلدی سے گراموفون کی سوئی ہٹائی اور دوسرا ریکارڈ لگا دیا۔ "سنو۔ سنو۔" پھر وہ چونگا منہ کے قریب لا کر چیخا۔ "سنو! کیا آپ میری آواز سن رہی ہیں؟"

"جناب رابرٹ! کیا آپ یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ میں کہاں سے اور کس نمبر سے فون کر رہی ہوں؟" لڑکی کی آواز میں تشویش تھی "برائے مہربانی ایسا مت کیجئے۔ میں نے نمبر بتا دیا تو آپ فون پر مجھے نصیحتیں کرنے لگیں گے۔"

"نہیں، میرے پاس اتنا وقت کہاں، مجھے تو اپنا پروگرام جاری رکھنا ہے۔ میں صرف یہ کہنا چاہتا ہوں کہ اگر آپ کی طبیعت کچھ ناساز ہے یا آپ کے ساتھ کوئی ناخوش گوار واقعہ پیش آیا ہے، تو اپنی مدد کے لئے پولیس کو طلب کیجئے یا ہسپتال سے ایمبولینس منگوا لیجئے۔

"آپ نہیں سمجھ سکتے کہ تنہائی کتنی بڑی چیز ہے۔ میں بیمار نہیں اور نہ ہی میرے ساتھ کوئی ناخوشگوار واقعہ پیش آیا ہے۔ بس میں تھک گئی ہوں۔ میری عمر صرف بیس سال ہے مگر میں ہر چیز سے اکتا چکی ہوں، ہر بات سے بیزار ہو گئی ہوں، زندگی کے سفر میں بری طرح تھک کر اب آرام کرنا چاہتی ہوں۔ اور یہ آرام صرف موت دے سکتی ہے۔ نہ معلوم میں یہ سب کچھ آپ کو کیوں بتا رہی ہوں۔ شاید مجھے امید تھی کہ آپ تنہائی کا کرب سمجھتے ہوں گے اور میرے جذبات سمجھ لیں گے۔ میں مرنے سے پہلے کسی کو خدا حافظ کہنا چاہتی تھی، کسی ایسے شخص سے جس سے میرا ذرا بھی تعلق رہا ہو لہٰذا میں آپ سے رخصت ہونا چاہتی ہوں جناب رابرٹ! آپ نے تنہائیوں میں میرا بہت ساتھ دیا ہے۔ میں آپ کی شکر گزار ہوں۔ اچھا رابرٹ صاحب! الوداع۔"

کلک کی آواز آئی اور دوسری طرف سکوت چھا ہو گیا۔ "سنیے محترمہ! سنو...... سنو۔" رابرٹ بے بسی سے چونگے کو گھورنے لگا "اور براہ مہربانی! اگر تم نے سلسلہ منقطع نہیں کیا تو میری ایک بات سن لو۔" دوسری جانب خاموشی طاری تھی۔ رابرٹ چند لمحے غور سے سانسیں

سننے کی کوشش کرتا رہا پھر اس نے تھک کر چونگا رکھ دیا۔

ریکارڈ ختم ہونے والا تھا مگر اس نے انتظار نہیں کیا، گراموفون کی سوئی ہٹائی اور چند اشتہار نشر کر کے مائیکروفون پر سامعین کو مخاطب کیا "معزز سامعین! جناب ہربی سورگن، پلانٹ نمبر سترہ میں رات کے اوقات میں کام کرتے ہیں۔ وہ نیک خواہشات کا اظہار کرتے ہوئے آپ کو اپنی پسند کا یہ نغمہ سنوانا چاہتے ہیں۔"

اس نے نیا ریکارڈ لگا کے چونگا اٹھایا اور ٹیلی فون آپریٹر کو مخاطب کر کے کہا "شرلے! میں ابھی ایک منٹ پہلے کسی لڑکی سے گفتگو کر رہا تھا۔ کیا تم معلوم کر سکتی ہو کہ وہ کال کس نمبر سے کی گئی تھی؟" آپریٹر کا جواب انکار میں تھا۔ رابرٹ بولا "شرلے! یہ بہت اہم معاملہ ہے۔ تم کوشش تو کرو۔" آپریٹر نے پھر انکار کر دیا۔ رابرٹ کو چونگا رکھنا پڑا۔

اس کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ کیا کرے۔ لڑکی کے لہجے اور گفتگو سے ظاہر تھا کہ وہ اپنے ارادے میں پختہ ہے اور واقعی خودکشی کرنا چاہتی ہے۔ رابرٹ سگریٹ پھونکتا رہا۔ ہاروے کبھی کبھی اس کی طرف عجیب نظروں سے دیکھتا پھر اپنے کام میں جت جاتا۔ وہ کنٹرول روم میں تھا، اسے رابرٹ کی جذباتی کیفیت محسوس نہیں ہو سکی۔

ٹیلی فون کی گھنٹی پھر بجی، رابرٹ بری طرح چونک گیا۔ اس نے جھپٹ کے چونگا اٹھایا۔ دوسری جناب کوئی معمر آدمی تھا۔ رابرٹ نے اس کی فرمائش نوٹ کر کے مایوسی سے چونگا رکھ دیا۔ گھنٹی ایک بار پھر بجی۔ اس بار کسی نے ایک راک اینڈ رول کی فرمائش کی تھی۔ رابرٹ نے کوئی روک اینڈ رول دھن یاد کرنے کی کوشش کی لیکن اس کا ذہن بہت منتشر تھا وہ دھن یاد نہیں کر سکا۔

اب اسے احساس ہوا کہ اس حالت میں وہ پروگرام پیش نہیں کر سکتا۔ اس کے سامنے صرف ایک راستہ تھا۔ رابرٹ نے ریکارڈ کی طرف دیکھا، وہ ختم ہونے والا تھا۔ اس نے گراموفون کی سوئی ہٹا دی اور مائیکروفون پر سامعین کو مخاطب کیا۔ "خواتین و حضرات! مجھے افسوس ہے کہ میں آپ کے پسندیدہ پروگرام میں مداخلت کر رہا ہوں۔ اس وقت ایک انتہائی

مرچو

اہم مسئلہ پیش آ گیا ہے۔ اب میں آپ کی اجازت سے ایک نوجوان خاتون سے مخاطب ہوں۔ انہوں نے کچھ دیر پہلے مجھ سے فون پر گفتگو کی تھی۔ میں ان سے درخواست کرتا ہوں کہ وہ مجھے دوبارہ فون کریں۔“

کنٹرول روم سے ہاروے دانت پیستا ہوا اسے پروگرام جاری کرنے کا اشارہ کر رہا تھا۔ رابرٹ نے اسے کہا ”معاف کرنا ہاروے! یہ معاملہ گانوں کے پروگرام سے زیادہ اہم ہے۔“ اس نے پھر ٹائی کی گرہ ڈھیلی کر دی اور بولا ”سامعین! کچھ دیر قبل ایک لڑکی نے مجھے فون کیا تھا۔ مجھے نہیں معلوم کہ اس کا کیا نام تھا اور وہ کہاں سے فون کر رہی تھی لیکن یہ ضرور جانتا ہوں کہ اس شہر میں کسی جگہ‘ کسی عمارت کے ایک فلیٹ میں‘ ایک نوجوان لڑکی سخت مشکل سے دوچار ہے۔ مجھے یقین ہے محترمہ! آپ میرا مطلب سمجھ گئی ہوں گی۔ میں آپ ہی سے مخاطب ہوں۔ براہ کرم مجھے دوبارہ فون کیجئے میں بہت پریشان ہوں۔“

کنٹرول روم سے ہاروے نے ایک مخصوص اشارہ کیا کہ یہ وقت اشتہارات سنوانے کا ہے۔ رابرٹ نے اس کا اشارہ نظر انداز کر کے کہا ”میرا ساتھی ہاروے کنٹرول روم سے مجھے اشارہ کر رہا ہے مگر مجھے افسوس ہے‘ میں اس کے اشارے پر عمل نہیں کر سکتا۔ یہ معاملہ بے حد اہم اور سنگین ہے۔ اس شہر میں کسی جگہ ایک تنہا لڑکی اس وقت زہر کی شیشی کی طرف دیکھ رہی ہے۔ وہ زہر پی کر کھڑکی سے کود جانا چاہتی ہے۔“

کچھ دیر بعد گھنٹی بجی۔ رابرٹ نے فوراً فون اٹھایا اور غور سے دوسری طرف کی آواز سنی لیکن یہ اس لڑکی کی آواز نہیں تھی۔ رابرٹ کی پیشانی پر بل پڑ گئے۔ ”نہیں...... نہیں۔ میں اس وقت کوئی فرمائش قبول نہیں کر سکتا‘ مجھے افسوس ہے محترم! کوئی فرمائش نہیں۔ جی نہیں۔“

وہ چونگا کریڈل پر پٹخ کے دوبارہ مائیکروفون کی طرف متوجہ ہو گیا۔ ”سامعین! میری درخواست ہے کہ اس وقت مجھے کوئی کال نہ کی جائے۔ میں کسی کی فرمائش نوٹ نہیں کر سکتا‘ براہ کرم کچھ دیر تک آپ لوگ مجھے فون نہ کیجئے‘ میں اپنی لائن کھلی رکھنا چاہتا ہوں۔“

رابرٹ کو ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے اسٹوڈیو کا درجہ حرارت دس ڈگری سینٹی گریڈ بڑھ گیا

ہو۔ اس نے قمیص کے بٹن کھول لیے اور مائیکرفون میں کہا ”سنو لڑکی! میں تم سے مخاطب ہوں۔ تم فوراً فون پر مجھ سے رابطہ قائم کرو‘ میں تم سے درخواست کرتا ہوں۔ بس یہ کہہ دو کہ تم مذاق کر رہی تھیں اور اپنے ارادے میں سنجیدہ نہیں ہو۔ سن رہی ہو نا؟ میں تمہارے فون کا انتظار کر رہا ہوں۔“

گھنٹی بجی رابرٹ نے چونگا کان سے لگایا اور چیخ کر بولا ”میں کہہ چکا ہوں کہ اس وقت کوئی فرمائش نوٹ نہیں کی جا سکتی۔ اس وقت فون نہ کیجئے‘ سو جایئے۔ آپ لوگ سو کیوں نہیں جاتے؟“ اس نے دوسری طرف سے کچھ سنے بغیر سلسلہ منقطع کر دیا اور مائیکروفون میں بولا ”خواتین و حضرات! واضح لفظوں میں سن لیجئے کہ اس وقت کسی کی کوئی فرمائش نوٹ نہیں ہو سکتی۔ آپ لوگوں سے درخواست ہے کہ مجھے فون نہ کیجئے۔ یہ پروگرام بھی اس وقت تک رکا رہے گا جب تک وہ لڑکی دوبارہ مجھے فون نہ کرے۔ اب میں صرف لڑکی سے مخاطب ہوں۔ آپ لوگ مہربانی کیجئے‘ مجھ پر احسان فرمایئے۔ میں پہلے ہی پریشان ہوں۔ میری پریشانی میں اضافہ نہ کیجئے۔ آپ لوگ سو جایئے، سو جایئے، سو جایئے۔

ادھر ہاروے جھلاہٹ میں اپنے آپ کو طمانچے مار رہا تھا۔

”سنو لڑکی!“ رابرٹ نے مائیکروفون میں کہا ”میں صرف تم سے مخاطب ہوں۔ میں تم سے کسی پادری یا نفسیات والوں کی طرح باتیں نہیں کر سکتا۔ میں تمہیں صرف یہ بتانا چاہتا ہوں کہ تمہاری باتوں نے مجھے پریشان کر دیا ہے۔ اب میں کوئی کام نہیں کر سکتا‘ کچھ سوچ نہیں سکتا۔ میں نے اپنا پروگرام بھی بند کر دیا ہے۔ اب میں تم سے باتیں کر رہا ہوں۔ اس وقت لاکھوں افراد اپنے پسندیدہ نغموں کا انتظار کر رہے ہیں لیکن میں نے ان کا پروگرام بند کر دیا ہے۔ سنو‘ میں صحت مند آدمی نہیں‘ اگر تم نے خودکشی کر لی تو یقین کرو‘ میرا پچاس پونڈ وزن کم ہو جائے گا۔ میں تمہیں صرف یہ بتانا چاہتا ہوں کہ میں کس قدر حساس آدمی ہوں۔ سن رہی ہو؟“

کچھ دیر بعد گھنٹی بجی۔ ”ہیلو!“ رابرٹ چونگا اٹھا کے سانس روک کے جواب کا انتظار

کرنے لگا۔ دوسری طرف چند لمحے خاموشی طاری رہی پھر کسی نے ایک گہری سانس لی۔ ''رابرٹ صاحب؟''

''اوہ'' رابرٹ کی سانس جاری ہوگئی۔ ''سنو محترمہ......''

''برائے مہربانی رابرٹ صاحب! میں کچھ سننا نہیں چاہتی۔'' لڑکی نے تیز لہجے میں کہا'' آپ کی ہمدردی کا شکریہ لیکن اس سے مجھے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ آپ کو میرے لیے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں' میں اس قابل نہیں۔ آپ اپنا پروگرام جاری رکھیے اور مجھے بھول جایئے۔'' دوسری طرف سے رابطہ منقطع کردیا گیا۔

''ہیلو' ہیلو' سنو لڑکی! میری ایک بات تو سن لو۔''

کنٹرول روم میں ہاروے نہایت اداسی سے سر ہلا رہا تھا۔

☆☆☆

اسٹوڈیو کی گھڑی ساڑھے تین بجا رہی تھی۔ رابرٹ کی آنکھوں کے نیچے گہرے حلقے نمایاں ہونے لگے۔ کمرا سگریٹ کے دھویں سے بھر گیا۔ ایش ٹرے میں متعدد ادھ جلی سگریٹیں جمع ہوگئی تھیں۔ رابرٹ بے حد تھکا ہوا نظر آرہا تھا۔ مسلسل بولنے سے اس کی آواز بھرا گئی تھی۔ اب اسے مزید بولنا دشوار معلوم ہو رہا تھا۔ وہ تلخ لہجے میں بولا'' سنو لڑکی! معلوم ہے' تم نے خودکشی کا ارادہ کتنی دیر پہلے کیا تھا؟ ڈھائی گھنٹے گزر چکے ہیں۔'' پھر اس نے سامعین کو مخاطب کیا'' خواتین و حضرات! یہ خصوصی پروگرام آپ کی خدمت میں میک رابرٹ کی طرف سے پیش کیا جا رہا ہے لیکن رابرٹ اس وقت خود کو پروگرام پیش کرنے کے قابل نہیں پاتا۔ اس کی معذرت قبول کیجیے۔''

اس نے ایک گہری سانس لے کر پھر لڑکی کو مخاطب کیا۔ ''لڑکی! سنو' میں بری طرح تھک گیا ہوں۔ تم کم سے کم مجھ پر ترس تو کھا سکتی ہو۔'' اس نے میز کی دراز سے ایک پیلا کاغذ نکالا اور کہا'' سنو' پانچ منٹ پہلے مجھے اپنے اعلیٰ افسر کی طرف سے پیغام ملا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ تم کوئی فریبی لڑکی ہو اور میرے ساتھ مذاق کر رہی ہو۔ انہوں نے مجھے مشورہ دیا

ہے کہ میں تمہاری فکر چھوڑ کے فوراً اپنا پروگرام شروع کردوں۔'' اس نے پیلا کاغذ مروڑ کے ایک طرف پھینک دیا اور بولا'' سنا تم نے محترمہ! میرے افسر کا خیال ہے کہ تم کوئی فریبی لڑکی ہو۔ ممکن ہے' ان کا خیال درست ہو یا ممکن ہے کہ آج رات ہم دونوں خودکشی کر رہے ہوں۔''

اس نے رک کر خاموش ٹیلی فون کی جانب دیکھا۔ یکایک اس کی آنکھیں غصے سے چمکنے لگیں۔ اس نے مائیکروفون پر ایک قہر آلود نظر ڈالی اور کہنے لگا'' لڑکی! تمہیں معلوم ہے' آج تمہاری وجہ سے میں نے اپنی کمپنی کا کتنا نقصان کیا ہے؟ میں نے کئی اشتہارات نہیں سنوائے؟ اس بے قاعدگی پر مشتہرین ناراض ہو جائیں گے اور شاید آئندہ کوئی اشتہار جاری نہ کریں۔ کیا تمہیں اب بھی مجھ پر رحم نہیں آتا؟''

گھنٹی بجی۔ رابرٹ چونگا اٹھا کر خاموشی سے کچھ سنتا رہا۔ ''نہیں جناب! میں آپ کو لڑکی کا فون نمبر نہیں دے سکتا۔ جی ہاں' آپ نے بتایا ہے کہ آپ ایک پولیس افسر ہیں مگر میں نمبر نہیں دے سکتا کیونکہ مجھے خود معلوم نہیں۔ جی ہاں خودکشی یقیناً ایک جرم ہے۔ بہتر ہے' میں لڑکی کو بتا دیتا ہوں۔''

''تم نے سن لیا ہوگا محترمہ!'' رابرٹ مائیکروفون کی طرف متوجہ ہوا'' ایک پولیس افسر نے کہا ہے' خودکشی ایک سنگین جرم ہے۔ گویا اب یہ فیصلہ ہوگیا کہ تم خودکشی نہیں کروگی۔ کیا تمہیں معلوم نہیں ہے کہ قانون شکن لوگ گرفتار کرلیے جاتے ہیں؟'' اس نے میز پر گھونسا مارا۔ کنٹرول روم میں ایک ڈائل کی سوئی زور سے اچھلی۔ ہاروے نے غصے سے رابرٹ کی طرف دیکھا۔

رابرٹ لڑکی سے کہتا رہا'' آخر تم خودکشی کیوں کرنا چاہتی ہو؟ کیا تمہارے دانتوں میں درد ہے یا کھانا پکاتے وقت تمہاری کوئی انگلی جل گئی؟ خودکشی کرنے کی بھی کوئی معمولی وجہ ہوگی۔ کیا زندگی اتنی ارزاں ہے کہ اسے ایسی معمولی باتوں پر قربان کردیا جائے؟ سنو' میں ایک معذور شخص سے واقف ہوں۔ وہ ۱۹۴۴ء سے پہیوں والی کرسی پر بیٹھا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں اس کی دونوں ٹانگیں ضائع ہوگئی تھیں مگر میں نے اپنی زندگی میں اس سے

مرچو
والدین پر رحم فرما ---- امین

زیادہ خوش و خرم انسان نہیں دیکھا۔ اس کا چہرہ رس بھری نارنگی جیسا ہے۔ وہ ہر وقت مسکراتا رہتا ہے۔ اس کے تین بچے ہیں' اپنے باپ سے بھی زیادہ ہنس مکھ اور خوبصورت! وہ شطرنج کا بہترین کھلاڑی ہے' شہر بھر میں مانا ہوا......"

گھنٹی بجی' رابرٹ نے جلدی سے چونگا اٹھایا۔ ایک مردانہ آواز آئی۔ جواب میں رابرٹ چیخا "جناب! میں کہہ چکا ہوں کہ آج کوئی فرمائش پوری نہیں ہو سکتی۔ آپ لوگ مجھے فون نہ کیجئے۔ کیا کہا؟ لڑکی سے کہوں کہ وہ خودکشی نہ کرے' آپ پہنچ رہے ہیں۔ کیا آپ پادری ہیں؟...... کیا؟ بحری فوج میں ایک کیڈٹ؟ شکریہ۔ میں لڑکی تک آپ کا پیغام پہنچا دوں گا۔"

اس نے چونگا رکھ کے کافی کی ایک پیالی بھری۔ اس کے لبوں پر ایک مسکراہٹ ابھر کر معدوم ہو گئی۔ کافی کا ایک بڑا گھونٹ پی کے وہ دوبارہ مائیکروفون کی طرف متوجہ ہوا "سنو لڑکی!" اس نے تھکے ہوئے انداز میں کہا "میرے پاس لفظوں کا ذخیرہ ختم ہو رہا ہے' میں تھک گیا ہوں۔ کیا تم میری باتیں سن رہی ہو؟ یا میری چیخ و پکار ضائع جا رہی ہے؟"

کچھ دیر بعد گھنٹی بجی' رابرٹ نے چونگا اٹھانے میں عجلت نہیں کی۔ "رابرٹ صاحب! وہی سرگوشی ابھری" میں نے آپ کی تمام باتیں سن لی ہیں! سنیئے میں نے خودکشی کا فیصلہ دانت کے درد یا انگلی جل جانے کی وجہ سے نہیں کیا۔ میرا کوئی دانت نہیں ٹوٹا' میں کانی یا بھینگی بھی نہیں' کچھ مرد مجھے خوبصورت سمجھتے ہیں۔

رابرٹ نے بڑی عجلت میں ہاروے کو اشارہ کر کے چونگے پر ہاتھ رکھ دیا اور بولا "وہی لڑکی ہے' وہی ہے۔ جلدی سے معلوم کرو کہ کہاں سے بول رہی ہے۔ جلدی کرو ہاروے!"

"میری بدنصیبی کا تعلق ایک مرد سے ہے۔" لڑکی کہہ رہی تھی "میں اس سے محبت کرتی تھی مگر اب میرا دل ٹوٹ گیا ہے۔ اب میں زندہ رہنا نہیں چاہتی۔ آپ کو بس یہی بتانا چاہتی تھی۔" لڑکی نے رابطہ منقطع کر دیا۔

"ہاروے!" رابرٹ زور سے چیخا۔ "کچھ معلوم ہوا؟"

کنٹرول روم میں ہاروے نے بے چارگی سے کندھے اچکا دیے۔

رابرٹ نے چونگا کریڈل پر رکھ کے کافی کی پیالی خالی کر دی اور مائیکروفون کی طرف رخ کر لیا۔ اس کے جبڑے سختی سے بھینچے ہوئے تھے۔ "سامعین! آپ نے سنا' یہ ٹیلی فون ہمارے ڈرامے کی ہیروئن محترمہ خودکشی کا تھا۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ وہ خودکشی کیوں کرنا چاہتی ہیں؟" رابرٹ کے لہجے میں تلخی تھی "محبت میں ناکامی! محبوب نے اس کا دل توڑ دیا۔ سنا آپ نے محبوب کی بے وفائی پر جان دے رہی ہے۔" اس نے زور سے میز بجائی۔ "میں نے خودکشی کی اس سے زیادہ بے ہودہ وجہ آج تک نہیں سنی۔ لعنت ہو مجھ پر کہ میں نے اتنا وقت خواہ مخواہ ضائع کیا۔ لڑکی! تم اس قابل نہیں ہو کہ تم پر اتنا وقت ضائع کیا جاتا۔"

رابرٹ نے چائے کی پیالی اٹھائی اور کچھ چسکیاں لے کر پھر بولنے لگا "محترمہ! تم نے جان بائل اور ریلے کی شاعری پڑھی ہے؟ میں اس کی ایک نظم کا ایک بند سناتا ہوں۔ بول کچھ یوں ہیں' تم نے تو مجھے اپنے دل کی چابی دے دی تھی میرے محبوب! مگر مجھے تمہارے دل کا دروازہ کھٹکھٹانا پڑ رہا ہے۔ ایسا کیوں ہے؟ محبوب جواب دیتا ہے اوہ' وہ کل کی بات تھی۔ آج میں نے قفل تبدیل کر لیا ہے۔" رابرٹ نے رک کے کہا "تمہارے ساتھ بھی یہی ہوا ہے محترمہ! تمہارے محبوب نے بھی قفل تبدیل کر لیا ہے۔ میں تمہیں ایک خوش خبری سناتا ہوں۔ آج سے ٹھیک تین ہفتے چار روز بعد تم اپنے محبوب کو بھول جاؤ گی۔ تم شاید یہ جاننا پسند کرو گی کہ میں نے اس مدت کا تعین کیسے کیا۔ اس کی وجہ یہ ہے محترمہ یہ ابتلا مجھ پر بھی گزر چکی ہے۔"

ہاروے توجہ سے رابرٹ کی طرف دیکھ رہا تھا۔ اب اسے بھی اس معاملے میں دلچسپی محسوس ہو رہی تھی۔

رابرٹ کہہ رہا تھا "میں جھوٹ نہیں بول رہا لڑکی! میں تمہیں اس لڑکی کا نام بھی بتا دیتا ہوں۔ اس کا نام اسٹیلا ہے۔ مجھے اس سے شدید محبت ہو گئی تھی۔ میں اس کے عشق میں

دیوانہ ہوگیا۔ تمہیں وہ گانا یاد ہے جس کے بول یہ تھے ستاروں کے جھرمٹ میں اسٹیلا؟

''تمہیں یہ بھی یاد ہوگا کہ کوئی ایک ماہ قبل میرے پروگرام میں ہر رات یہ نغمہ ضرور بجتا تھا۔ میں یہ ریکارڈ صرف اسٹیلا کے لئے بجاتا تھا۔ وہ اسے سن کر بہت مسرور ہوتی۔ پھر معلوم ہے‘ کیا ہوا؟ تین ہفتے چار روز قبل اسٹیلا نے اپنے دل کا قفل تبدیل کر دیا۔ ایک بات اور بتاؤں‘ اب اس کی یاد میرے دل میں ذرا بھی کسک پیدا نہیں کرتی‘ بالکل درد نہیں ہوتا کیونکہ دل کے زخم بھر چکے ہیں۔ اب تو پتا بھی نہیں چلتا کہ دل پہ کوئی زخم لگا تھا۔ پہلے میرا خیال تھا کہ میں اس صدمے سے جانبر نہ ہوسکوں گا لیکن میں آج بھی زندہ ہوں۔

''یہ میرا ذاتی تجربہ ہے لڑکی! دل کبھی نہیں ٹوٹتا‘ اس میں خم آسکتا ہے لیکن وہ ٹوٹتا بھی نہیں۔ تمہیں بھی محض غلط فہمی ہے کہ تمہارا دل ٹوٹ گیا۔ جب تم بہت جلد کسی خوبرو مرد سے ملاقات کروگی‘ تو تمہارا دل پہلے کی طرح توانا ہوجائے گا اور پہلے کی نسبت زیادہ زور سے دھڑکے گا۔ تمہارا چہرہ گلنار ہو جائے گا‘ تمہاری پلکیں جھک جائیں گی اور تمہارا رواں رواں مسرت سے رقص کرے گا۔ تمہیں بھول کر بھی اپنے پرانے محبوب کا خیال نہیں آئے گا یقین کرو وہ موڑ ایسا ہوگا جو تمہارے دل کی کنجی بہت احترام سے تھامے گا اور زندگی بھر اس کی حفاظت کرتا رہے گا۔''

گھنٹی بجی‘ یہ اسٹیشن منیجر کا فون تھا۔ رابرٹ ہکلا گیا۔ ''سنیے جناب...... جی جناب‘ جی ہاں مجھے یقین ہے کہ وہ لڑکی خودکشی کرنا چاہتی ہے۔ جی نہیں میں کوئی ثبوت تو پیش نہیں کرسکتا...... '' رابرٹ نے دیواری گھڑی دیکھی اور کہنے لگا‘ سنیے جناب! پروگرام ختم ہونے میں صرف دو گھنٹے اور بیس منٹ رہ گئے ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ میں جب تک اس سے باتیں کرتا رہوں گا وہ خودکشی نہیں کرے گی۔ اس کے بعد صبح ہو جائے گی اور...... جی بہتر ہے۔ جی ہاں میں سمجھتا ہوں جناب!'' رابرٹ نے سلسلہ منقطع کر دیا۔

''تمہیں معلوم ہے لڑکی! میں ابھی کس سے گفتگو کر رہا تھا؟ یہ ہمارے اسٹیشن منیجر تھے‘ میرے افسر! ان کا کہنا ہے کہ یہ سلسلہ بہت طویل ہو چکا‘ اب اسے ختم ہو جانا چاہیے۔ انہوں نے کہا ہے کہ لوگ فون کر کے ان سے شکایتیں کر رہے ہیں اور ان کی رائے ہے کہ تمہارے ساتھ مجھے بھی خودکشی کر لینی چاہیے۔ انہوں نے مجھے بیس منٹ کی مہلت دی ہے اور میری جگہ سنبھالنے کے لئے نیا آدمی روانہ کر دیا ہے۔ وہ چار بجے میری نشست سنبھال کر پروگرام شروع کر دے گا۔ میں اب تمہارے ساتھ زیادہ سے زیادہ بیس منٹ اور گفتگو کر سکتا ہوں۔

''کل افسروں کے سامنے میری پیشی ہے۔ ممکن ہے‘ کل سے میں بیروزگار ہو جاؤں۔ خیر مجھے اس کی پروا نہیں‘ اگر میں تمہیں خودکشی سے بچانے میں کامیاب ہو گیا‘ تو مجھے ملازمت چھٹنے کا افسوس نہیں ہوگا۔ اس وقت میرے پاس صرف بیس منٹ ہیں اور مجھے یہ بھی معلوم نہیں کہ تم خودکشی کر چکی ہو یا میری باتیں سن رہی ہو۔ میں تم سے درخواست کرتا ہوں کہ کوئی عملی قدم اٹھانے سے پہلے اچھی طرح غور کر لو۔ زندگی اتنی ارزاں نہیں کہ اس طرح ضائع کر دی جائے۔ زندگی صرف ایک بار ملتی ہے‘ زندہ رہنے کا موقع دوبارہ نہیں ملتا۔

''آج رات اپنا فیصلہ ملتوی کر دو اور زندگی کو ایک موقع دو‘ دنیا کو ایک موقع دو۔ تم خودکشی تو جب چاہو کر سکتی ہو۔ ایک ماہ بعد کر لینا۔ اتنی عجلت کس لیے؟'' میری خاطر‘ صرف میری خاطر یہ فیصلہ التوا میں ڈال دو اور میرا پروگرام سنتی رہو۔ تم نے مجھے اپنے قریب محسوس کیا ہے‘ تم نے میرے بارے میں سوچا بھی ہے‘ اس لیے میں تم سے مطالبہ کرتا ہوں کہ میری خاطر اپنا فیصلہ ملتوی کر دو۔ ہاں‘ آج سے ایک ماہ بعد اگر تمہارے دل کا درد کم نہ ہوا‘ تو ضرور خودکشی کر لینا۔''

گھنٹی بجی ''ہیلو۔'' رابرٹ نے بھرائی ہوئی آواز میں کہا۔ اس کے حلق میں خراش پیدا ہوگئی تھی۔

''رابرٹ صاحب!'' وہی لڑکی بول رہی تھی۔ ''برائے مہربانی! آپ میرے لئے اس قدر پریشان نہ ہوں۔ اس بار میں نے آپ کا شکریہ ادا کرنے کے لئے فون کیا ہے۔''

''سنو لڑکی! خدا کے لئے......''

''آپ نے میرے لیے جو کچھ کیا‘ اس کے لیے میں انتہائی شکر گزار ہوں۔ مجھے یقین

نہیں آتا کہ اس دنیا میں اتنے اچھے لوگ بھی ہو سکتے ہیں، اس قدر پر خلوص اور بے لوث! لوگوں کی بہت بڑی تعداد گواہ ہے کہ میرا فیصلہ بدلوانے کے لئے آپ سے جو کچھ ہو سکتا تھا، آپ نے کیا۔ یہاں تک کہ آپ کی ملازمت بھی خطرے میں پڑ گئی۔ یہ اور بات ہے کہ میرا فیصلہ اب بھی برقرار ہے۔ مگر آپ کے ضمیر کو میری موت پر ملامت نہیں کرنی چاہیے کیونکہ میرا فیصلہ اٹل ہے، میں اسے تبدیل نہیں کر سکتی۔ ٹھیک چار بجے نغموں کا پروگرام دوبارہ شروع ہوگا تو میں کھڑکی سے چھلانگ لگا چکی ہوں گی۔"

"سنو، سنو لڑکی!" غم کی شدت سے رابرٹ کی آواز پھٹ گئی "پہلے میری ایک بات سن لو......" دوسری طرف سکوت طاری تھا۔ رابرٹ آنکھیں پھاڑے چونگے کو گھورتا رہا۔

پھر دوسری طرف سے اچانک ہنسی کی آواز آئی، دبی دبی ہنسی جیسے گلا گھٹ رہا ہو پھر وہ بلند ہوگئی جیسے کوئی بچی اپنی شرارت پر ہنس رہی ہو۔ چند لمحوں بعد یہ آواز ایک بالغ لڑکی کی ہنسی میں تبدیل ہوگئی۔ رابرٹ ششدرہ رہ گیا۔ "یہ...... یہ کیا ہے؟"

ہنسی کے درمیان لڑکی نے کہا "دیکھا کیسا بے وقوف بنایا۔"

"اسٹیلا!" رابرٹ اپنی سابقہ محبوبہ کی آواز پہچان کر زور سے چیخا "یہ تم ہو؟"

ہنسی بند ہوگئی "مجھے یقین ہے رابرٹ کہ تم میرے اس مذاق سے حظ اٹھاؤ گے۔ اب تمہیں بھی مزہ آ رہا ہوگا۔ ہیں نا؟ امید ہے کہ کل افسروں سے تمہاری گفتگو بہت مختصر اور فیصلہ کن ہوگی۔" کلک کی آواز کے ساتھ رابطہ منقطع ہوگیا۔

"اسٹیلا! اسٹیلا" رابرٹ چیختا رہا گیا۔ ہاروے غور سے رابرٹ کی طرف دیکھ رہا تھا۔ اس نے چونگا رکھا تو ہاروے سمجھ گیا کہ معاملہ اختتام کو پہنچ گیا ہے۔

☆☆☆

چار بجے رابرٹ اسٹوڈیو کا دروازہ کھول کر نکلا۔ باہر بلا کی خنکی تھی۔ اس نے اوور کوٹ کے کالر کھڑے کیے اور عمارت سے باہر آ گیا۔ اس کی چال سست تھی اور کندھے جھکے ہوئے۔ احاطے کے دروازے سے نکلتے وقت اس نے پلٹ کر عمارت پر ایک نظر ڈالی پھر

ہر سنسان سڑک کی طرف دیکھا اور اداس سا ہو کر سڑک پر آ گیا۔

چند قدموں بعد ایک نسوانی آواز نے اس کے قدم روک لیے "رابرٹ صاحب!"

اس نے پلٹ کر دیکھا۔ لڑکی کی عمر انتیس سال سے زیادہ نہیں ہوگی۔ سردی سے بچاؤ کے لئے وہ اپنے قد سے بڑی برساتی پہنے ہوئے تھی۔ اس کے سیاہ بال بے ترتیبی سے آگے پیچھے جھول رہے تھے۔

"کون ہیں آپ؟ کیا بات ہے؟" رابرٹ نے پوچھا۔

لڑکی نے جھجک کر کہا "میں...... میں آپ کا انتظار کر رہی تھی رابرٹ صاحب!"

"میرا انتظار؟ کس لیے؟" رابرٹ کو بہت حیرت ہوئی۔

"آپ کا...... آپ کا شکریہ ادا کرنے کے لئے!"

رابرٹ نے غور سے لڑکی کے نقوش دیکھے اور پوچھا "آپ کیوں میرا شکریہ ادا کر رہی ہیں؟"

"آج آپ نے مجھے دوبارہ زندگی دی ہے۔" لڑکی نے نظریں جھکا لیں۔ "اسی لیے میں آپ کا شکریہ ادا کرنا چاہتی ہوں۔ جس لڑکی نے آپ کو فون کیا تھا، اس میں مجھ سے زیادہ حوصلہ تھا۔ اس کے برعکس مجھ میں اتنی جرأت نہیں تھی کہ میں کسی کو اپنے فیصلے سے آگاہ کر سکتی۔ میں...... میں، سب کچھ ختم کر دینا چاہتی تھی، سب کچھ، اپنی زندگی بھی۔" اس نے کانپتے ہاتھوں سے برساتی کے کالر درست کیے۔ "آپ نے اس لڑکی سے گفتگو شروع کی، تو مجھے ایسا محسوس ہوا جیسے آپ مجھ سے مخاطب ہوں، صرف مجھ سے! میں سنتی رہی۔ مجھے ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے خواب دیکھ رہی ہوں۔ میں آپ کی باتیں سنتی رہی پھر میں نے خواب آور گولیوں کی پوری شیشی کھڑکی سے نیچے پھینک دی۔ میں آپ کو یہی بتانا چاہتی تھی۔ رابرٹ صاحب!" یہ کہہ کر لڑکی اچانک مڑی اور تیز تیز قدموں سے چلتی ہوئی ایک گلی میں داخل ہو کے اوجھل ہوگئی۔

رابرٹ سحر زدہ انداز میں لڑکی کا جاتا ہوا ہیولا دیکھتا رہا۔ وہ نظروں سے غائب ہوگئی، تو رابرٹ نے جلتی ہوئی سگریٹ پھینک کر تازہ ہوا میں ایک گہرا سانس لیا اور خالی پیکٹ دور پھینک دیا۔ وہ اپنے آپ کو بڑا پرسکون محسوس کر رہا تھا۔ (۲۹)

پہن زندگی کا پیراہن

جو تلخیوں اور غموں کی دنیا میں بسا رہے، وہ کسی کام کا نہیں رہتا

آپ کو اکثر حسرت و پشیمانی کے الفاظ سننے کو ملتے ہوں گے۔ مثلاً کاش میں نے ایسا نہ کیا ہوتا! افسوس میں نے فلاں کا مشورہ نہ مانا ہوتا! اگر میں اس وقت یوں کر لیتا تو میری حیثیت آج کچھ اور ہوتی! کیا کروں میری قسمت ہی خراب ہے! زمانہ ہی ایسا آ گیا ہے، زندہ رہنا مشکل ہو گیا ہے وغیرہ وغیرہ۔

یہ ایسے کلمات یا جذبات و احساسات ہیں جن سے حسرت، افسوس اور پشیمانی کا اظہار ہوتا ہے اور یہ انسان کو بے چین و اضطراب کیے رکھتے ہیں۔ اب سوال یہ ہے کہ اس قسم کے کلمات کی ادائیگی یا ہر دوسرے شخص سے اس کا اظہار کیا فائدہ مند بھی ہے یا نہیں؟ اس کا سادہ سا جواب ہے "ہرگز نہیں۔" کیونکہ افسوس، ندامت اور پشیمانی کے یہ جذبات غیر محسوس طور پر انسان کی شخصیت کو مجروح کرتے رہتے ہیں۔ ان کے باعث انسانی عزائم مضمحل اور حوصلے پست ہو جاتے ہیں۔ قوت بازو پر اعتماد کمزور سے کمزور تر ہوتا چلا جاتا ہے۔ اسے دل شکستگی اور مایوسی کی کیفیات گھیرے رکھتی ہیں اور انسان آگے بڑھنے کا حوصلہ ہار بیٹھتا ہے۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ انسان تدبیر ضرور اختیار کر سکتا ہے لیکن تقدیر لکھ نہیں سکتا۔ اس بات پر کف افسوس ملنا کہ فلاں چیز ہمیں کیوں نہیں ملی یا ہم اس نعمت سے کیوں محروم رہے جو دوسروں کے حصے میں آ گئی، یقیناً وقت اور توانائی کے ضیاع کے سوا کچھ نہیں۔ ہم ایسے موقع پر یہ کیوں نہیں سوچتے کہ جو کچھ ہمیں نہیں ملا وہ ہمارا تھا ہی نہیں! ہم نے اپنی طرف سے تدبیر کی لیکن تقدیر کو بدل ڈالنا یا بزور قوت اسے اپنے حق میں کر لینا ہماری استطاعت سے باہر ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس میں کوئی خدائی مصلحت ہو جس کا ہم اندازہ نہ کر پا رہے ہوں۔

عام خیال یہ ہے کہ انسان سب سے زیادہ جس چیز میں اپنا وقت برباد کرتا ہے، وہ افسوس کرنا ہے۔ بیشتر لوگ ماضی کی تلخ یادوں میں گھرے رہتے ہیں۔ ان کا زیادہ تر وقت اس بات پر کڑھنے میں گزرتا ہے "اگر میں نے ایسا کیا ہوتا تو میرا کام نہ بگڑتا" یا "میں اس وقت فلاں طریقہ اختیار کر لیتا تو نقصان سے بچ سکتا تھا۔"

ایسا سوچنے کے بجائے یہ سوچنا مفید ہے "اب گزرا ہوا وقت واپس نہیں آ سکتا۔ میرا افسوس کرنا بے کار ہے۔ اب اگر مجھے موقع ملا تو میں یہ کام دوسرے ڈھنگ سے کروں گا۔" ایسا سوچنے سے یہ ہوگا کہ آپ گزرے ہوئے معاملے یا تلخ تجربے کو کسی حد تک بھول جائیں گے اور آپ کی توجہ ماضی کی بے فائدہ یاد سے ہٹ کر مستقبل کے متعلق غور و فکر اور منصوبہ بندی میں لگے گی۔ رفتہ رفتہ وہی تلخ یاد ایک قیمتی تجربے کی شکل اختیار کر جائے گی اور آئندہ زندگی میں صحیح سمت میں آپ کی رہنمائی کرے گی۔

یہ بات ذہن نشین کر لیجئے کہ دنیا میں سب سے بڑی دولت صرف پیسہ نہیں۔ اگر آپ ہر معاملے کو پیسے کی نظر سے دیکھنے لگیں گے، تو آپ کا ذہنی سکون آہستہ آہستہ جاتا رہے گا۔ صرف مادہ پرستی ہی نہیں بلکہ روحانی، تہذیبی اور معاشرتی اقدار بھی سکون و اطمینان کا باعث بن سکتی ہیں۔

جس طرح روپے کی بنیاد پر کوئی چیز خریدی جا سکتی ہے، اعتبار کی بدولت بھی آپ بہت کچھ حاصل کر سکتے ہیں۔ تاہم اس کے لئے عمل ضروری ہے۔ اس کے بغیر آپ اپنی ذات تو کیا دوسروں کا بھی اعتماد یا اعتبار حاصل نہیں کر سکتے۔

برطانوی وزیراعظم چرچل کا کہنا تھا "میں اپنے دوستوں پر اعتماد کرتا ہوں اور وہ اسے میری خود اعتمادی کا نام دیتے ہیں۔"

قسمت یا تقدیر کو آزمانے سے پہلے خود ہی اپنی بری تقدیر ہونے کا فیصلہ کریں اور نہ ہی منزل کا تصور کرنے سے پہلے مشکلات کو اپنے اوپر حاوی کریں۔ ایک دو بار ناکامی کا مطلب ہمیشہ ناکامی ہرگز نہیں۔

سب سے بڑی بات یہ کہ مختصر راستے' کا لفظ سڑکوں اور پگڈنڈیوں کی دنیا میں تو کارآمد ہوسکتا ہے لیکن زندگی کی جدوجہد میں مختصر راستے' جیسی کوئی چیز نہیں۔ اگر ہے بھی تو اس پہ چلتے ہوئے منزل تک پہنچ جانے کے امکانات انتہائی کم ہوتے ہیں۔

دنیا میں کوئی ایسا نہیں جس نے تمام عمر خوشیاں ہی خوشیاں دیکھی ہوں اور جو کبھی خوف، پریشانی، ندامت، پشیمانی یا دکھ اور تکلیف کا شکار نہ ہوا ہو۔ دکھ سکھ، خوشی یا غم کو محسوس کرنا انسانی فطرت کا حصہ ہے اور اس سے بڑے سے بڑا اور کامیاب سے کامیاب ترین شخص بھی فرار حاصل نہیں کرسکتا۔ پھر آپ اس سے کیسے محفوظ رہ سکتے ہیں؟ یہ کیفیات تو زندگی کی علامات ہیں۔ اگر دکھ نہ ہوتا تو سکھ کی پہچان کیسے ہوتی؟

آپ کی کوشش یہ ہونی چاہیے کہ غم، دکھ، پشیمانی اور حسرت وافسوس جیسی کیفیات مستقل آپ پر مسلط نہ ہوسکیں۔ خود کو اس بات کے لیے تیار رکھیے کہ زندگی کی آخری سانس تک کوئی بھی کیفیت آپ کا استقبال کرسکتی ہے۔

ہمارے ہاں بڑا معروف مقولہ ''چادر دیکھ کر پاؤں پھیلاؤ۔'' یہ چیز نہ صرف معمولات زندگی بلکہ سوچ کے حوالے سے بھی بڑی اہم ہے۔ اپنے وسائل اور اپنی حیثیت سے زیادہ سوچنا آپ کو پریشان اور بے اطمینان کرسکتا ہے۔ دوسروں کے پاس ہر اچھی چیز دیکھ کر خود کو کوسنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کی خواہشات کا دائرہ آپ کے وسائل کے مطابق ہونا چاہیے۔ ''ہر خواہش پہ دم نکلے'' والی بات سوائے اپنے آپ کو چلانے اور اپنی شخصیت کو اپنے ہاتھوں تباہ کرنے کے اور کچھ نہیں۔

اس لیے آج ہی سے مایوسی چھوڑیے اور نئی، پرجوش، پرعزم اور ولولہ انگیز زندگی کا آغاز کیجیے۔ ماضی کے ناخوشگوار تجربات کو رہنمائی کا ذریعہ بناتے ہوئے آگے بڑھنے کے لیے کوشاں رہیے۔ انشاءاللہ منزل آپ کے قریب سے قریب تر ہوتی جائے گی۔

* * *

تفریح شجر ممنوعہ ہرگز نہیں

روزمرہ کی مصروفیت اور فطرت سے دوری روح انسان کو دودھاری تلوار کی طرح کاٹ رہی ہے

اکبر کا مارے تھکن کے برا حال تھا۔ آج بینک میں کام زیادہ ہونے کے باعث اسے سر اٹھانے کا موقع نہیں ملا۔ پھر اس کی بیگم بھی بچوں کے ساتھ میکے گئی ہوئی تھی۔ وہ بستر پر گر کر آرام کرنے لگا۔ تھوڑی ہی دیر میں فوزیہ دونوں بچوں کے ہمراہ آگئی۔ تین سالہ بے بی اور پانچ سالہ پپو اپنے باپ سے لیٹ گئے اور اپنی توتلی زبان میں اسے دو دن کی کارکردگی سنانے لگے۔ کچھ دیر بعد اکبر کو محسوس ہوا کہ اس کی تھکن غائب ہوچکی ہے۔ وہ بڑا حیران ہوا۔ دراصل اسے علم نہیں تھا کہ بیوی بچوں کے ساتھ پیار بھری باتیں کرنا، ان کے ساتھ کھیلنا بھی تھکن اتارنے کا نادر طریقہ ہے۔

نسیم اللغات کے مطابق تفریح عربی زبان کا لفظ اور مؤنث ہے۔ اس کے معنی دل لگی، ہنسی، ہوا خوری، سیر، تازگی اور شگفتگی کے ہیں۔ ان میں سے ہوا خوری اور سیر اس بات کے غماز ہیں کہ گھر سے باہر نکلا جائے اور کسی پرفضا مقام پر جاکر کچھ وقت گزارا جائے تاکہ تازگی و شگفتگی حاصل ہوسکے۔ دل لگی اور ہنسی کسی ایسے عمل سے حاصل ہوسکتی ہے جو طبیعت کو اچھا لگے اور مزاج پر خوشگوار اثر ڈالے۔

تعمیری اور تخریبی تفریح:

تفریح اپنے لغوی معنوں کے اعتبار سے نہ تو تعمیری ہے نہ تخریبی، یہ تو تفریح حاصل کرنے والوں کے ذرائع پر منحصر ہے جو اسے تعمیری یا تخریبی بناتے ہیں۔ اس ضمن میں ایک مثال مغرب سے حاصل کردہ ان تفریحات کی ہے جو آج کل مقبول عام ہیں۔ ان میں

موسیقی اور فلم شامل ہیں۔ ایسی موسیقی جو فقط بے ہنگم شور پر مشتمل ہو، کسی صورت انسان کو سکون نہیں دے سکتی۔ اسی طرح فلمیں جن کی بنیاد جنسی تلذذ اور تشدد پر رکھی گئی ہو، کسی بھی طرح تعمیری تفریح نہیں سمجھی جاسکتیں۔ مغرب کو چھوڑیئے، خود ہم بسنت جیسے تہوار کو فروغ دے کر وقت کے زیاں سے لے کر لوگوں کی اموات اور واپڈا کے کروڑوں روپے کے نقصانات تک کا باعث بن رہے ہیں۔ (بے ہنگم شور یہاں مشترک ہے جو ذہنی سکون دینے کے بجائے انتشار کا باعث بنتا ہے)

اس کے برعکس تعمیری تفریح انسان کی طبیعت پر گراں نہیں گزرتی بلکہ ذہنی بالیدگی اور اچھی جسمانی صحت کا باعث بنتی ہے۔ وہ معاشرے کی بنیادی ساخت میں مضبوطی پیدا کرتی ہے نہ کہ کمزوری! بے ہنگم شور، جنسی تلذذ اور تشدد سے ہٹ کر سکون، سرشاری اور از سرِ نو کام کرنے کی قوت عطا کرتی ہے۔

اسلام اور تفریح:

انسان کی طبیعت میں تفریح کی طرف میلان فطری امر ہے۔ اسلام عملی مذہب ہے اور اس کا تعلق انسان کے روزمرہ کے معمولات اور حقائق سے ہے۔ وہ انسان کو فرشتہ سمجھنے کے بجائے اسے فانی مخلوق سمجھتے ہوئے اس کی ضروریات کا خیال رکھتا ہے۔ وہ انسان سے اس بات کا تقاضا نہیں کرتا کہ وہ فقط عبادت کرتا رہے۔ جس طرح انسان کے جسم کو غذا اور پانی کی حاجت ہوتی ہے، اسی طرح اس میں اپنے تھکے جسم اور دماغ کو بھی آرام پہنچانے کی خواہش جنم لیتی ہے۔ دراصل زندگی میں ترجیحات مقرر کرنا ضروری ہے۔ یعنی جو وقت عبادت کے لئے ہے، وہ عبادت کے لئے ہی مخصوص ہو اور جو اوقات دیگر کاموں کے لیے ہیں وہ بھی اسلامی طریقوں کے مطابق ادا کیے جائیں۔ اس طرح اگر تفریح اسلامی اصول مدنظر رکھ کر کی جائے، تو وہ نہ صرف جائز ہے بلکہ عبادت ہی کے زمرے میں آئے گی۔

سیرت النبویؐ:

آنحضرت کی حیات مبارکہ اس کی بہترین مثال ہے۔ آپؐ جب لوگوں سے ملتے یا

ان کی گفتگو میں حصہ لیتے تو ایک عام انسان ہی طرح اچھی باتوں سے تفریح لیتے اور مذاق پر مسکراتے۔ ایک بوڑھی عورت نے آپ سے درخواست کی کہ اللہ سے دعا کریں کہ وہ جنت میں جائے۔ آپؐ نے فرمایا کہ کوئی بھی بوڑھی عورت جنت میں نہیں جائے گی۔ عورت یہ سن کر رونے لگی کہ وہ جنت میں نہیں جائے گی۔ آپؐ نے پھر اس پر واضح کرتے ہوئے فرمایا ''اللہ تعالیٰ تمام بوڑھی عورتوں کو دوبارہ جوان کر کے جنت میں داخل کریں گے۔'' یہ واقعہ اس بات کا شاہد ہے کہ آپؐ مذاق کیا کرتے اور اس سے محظوظ ہوتے تھے۔

صحابہ کرامؓ کا دور:

آنحضرت کی پیروی کرتے ہوئے صحابہ کرامؓ بھی مزاح، ہنسی اور کھیلوں کو اپنی زندگی میں شامل رکھتے تھے تاکہ اپنے ذہن و جسم کو آرام پہنچاسکیں۔ حضرت علیؓ کا قول ہے ''جسم کی طرح ذہن بھی تھک جاتے ہیں، سو مزاح کے ذریعے اس کا علاج کردیا اپنے دماغ کو وقتاً فوقتاً تازہ کرتے رہو کیوں کہ تھکا ہوا ذہن اندھا ہوتا ہے۔''

ان امثال سے واضح ہے کہ مسلمان اپنا ذہن تازہ اور جسم چست رکھنے کے لئے جائز کھیلوں میں حصہ لے سکتا ہے تاہم کھیل ان کی زندگی کا مقصد نہیں ہونا چاہیے۔ اسلامی دور میں کچھ کھیل مروج تھے، ان میں سے درج ذیل آج بھی کھیلے جاسکتے ہیں:

(۱) تیراندازی
(۲) گھڑسواری
(۳) کشتی
(۴) پیدل دوڑ

پیدل دوڑ کے حوالے سے آنحضرتؐ لوگوں کو تربیت دیا کرتے اور ان کا حوصلہ بڑھاتے تھے۔ حضرت علیؓ لوگوں میں سب سے زیادہ تیز رفتار تھے۔ آنحضرتؐ حضرت عائشہؓ کے ساتھ اکثر دوڑ لگایا کرتے تھے۔ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ وہ اکثر آنحضرت کے ساتھ دوڑ لگایا کرتی اور جیت جاتی تھیں۔ بعد میں حضرت عائشہؓ کا وزن کچھ بڑھ گیا، تب

آنحضرتؐ جیت جایا کرتے تھے۔ آنحضرت کشتی بھی لڑا کرتے تھے۔

ان واقعات سے مجتہدین یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ اگر دوڑ مردوں کے درمیان یا پھر مردوں کی اپنی محرمات کے ساتھ ہو' تو وہ جائز ہے۔ اسی طرح کے دیگر کھیل جن سے انسان کی عظمت اور تقویٰ میں کوئی حرف نہ آتا ہو' جائز ہیں۔ اسلام تفریح کے سلسلے میں چھ رہنما اصول متعین کرتا ہے۔

(۱) تفریح ہمیں عبادت اور اللہ کی فرمانبرداری سے غافل نہ کرے۔
(۲) تفریح وقت کا زیاں نہ بن جائے۔
(۳) عادت نہ بنے کہ ہمیں ہر وقت تفریح کی ضرورت ہو اور اس کے بغیر چین نہ آئے۔
(۴) وہ ہمیں ایسی مصروفیات سے نہ ہٹا دے جو ہماری دینی اور دنیاوی ضروریات کے لیے لازمی ہوں۔
(۵) تفریحات کے ذرائع غیر اسلامی نہ ہوں۔
(۶) وقت قیمتی ہے۔
(۷) ہمارا کام اور کوشش اہم ہے۔

مذکورہ اصولوں کے توسط سے دین اسلام نے ایسا احاطہ فراہم کیا ہے' جس کے دائرے میں رہ کر ہر طرح کی تفریح کی جاسکتی ہے۔ اسلام تفریح پر کوئی قدغن نہیں لگاتا مگر اسے احاطے سے باہر نہیں نکلنا چاہیے۔ مشکل یہ ہے کہ ہم نے مذہب کے اعتبار سے کلیے بنا لیے ہیں۔ مثلاً جو شخص مذہب سے رغبت رکھتا ہے' ہم عموماً اسے معاشرے سے الگ حصہ سمجھتے ہیں۔ اپنا لباس اور وضع قطع مختلف ہونے کی وجہ سے وہ نمایاں بھی نظر آتا ہے۔ لہٰذا اگر ایسا شخص کسی کھیل یا تفریح میں حصہ لے' تو ہم اسے عجیب نظروں سے دیکھتے ہیں۔ کچھ خود اس طبقے نے تفریح کو اپنے لیے شجر ممنوعہ بنا لیا ہے۔ اسے ڈر ہوتا ہے کہ لوگ کیا کہیں گے۔

تفریح سے دوری کے اثرات:

فطرت سے دوری انسانی بگاڑ کا سبب بنتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تفریح سے دور رہنے کی وجہ سے رفتہ رفتہ انسان کے اندر ایسی تبدیلیاں جنم لیتی ہیں جو اس کی شخصیت کا حصہ بن کر پہلے انسان پھر معاشرہ کے لیے مضر ثابت ہوتی ہیں۔ ہمارے معاشرے کا ایک بڑا طبقہ تفریح کو وقت کا زیاں سمجھتا ہے' نتیجہ یہ ہے کہ ان کی زندگی میں سے تفریح نکل چکی ہے۔ کچھ ایسے بھی لوگ ہیں جو وقت کی کمی کے باعث تفریح سے دور رہتے ہیں۔ پھر دیگر تفریح کے ذرائع مثلاً انٹرنیٹ' کیبل' ٹیلی وژن' وی سی آر وغیرہ نے ہمیں صحت مند تفریح سے دور کر دیا ہے۔

دن بھر کام کاج میں مصروف رہنے کے بعد ہم اپنے تھکے ہارے ذہن کو فلموں' ڈراموں اور اشتہاروں کی بھرمار کے سامنے کر دیتے ہیں۔ ان میں تیزی سے تبدیلی ہوتے ہوئے مناظر' جو آج کل کی فلموں اور اشتہارات کا خاصہ ہیں' ہمارے ذہن کو یکسو نہیں ہونے دیتے اور اسے مصروف تر رکھتے ہیں۔ اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہوا ہے کہ فارغ اوقات میں یا چھٹی کے دن ہم رشتے داروں اور احباب سے ملنے کے بجائے ٹی وی کے سامنے اجمان ہو جاتے ہیں۔ یوں جو وقت بیوی بچوں گھر والوں' رشتے داروں اور احباب کے ساتھ گزارنا چاہیے' وہ فضول سی تفریح میں محو ہو کر گزرتا ہے۔

تھکا ذہن اندھا ہوتا ہے:

فی زمانہ انسان کی مختلف النوع مصروفیات نے اسے مشین بنا دیا ہے۔ ہر وقت کام کرنے کی جستجو میں انسان کا جسم اور ذہن دونوں تھک جاتے ہیں' جس طرح تھکن کی وجہ سے انسانی جسم میں کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے' اسی طرح انسانی ذہن بھی تھکنے کے بعد کام کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ اس کی سوچنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور اکثر آسان .ت بھی سمجھ میں نہیں آتی۔ تھکے ہوئے ذہن کی مثال اندھے کی سی ہے جسے کچھ سجھائی نہیں دیتا۔ ایسے ذہن کو فقط آرام اور تفریح ہی دوبارہ فعال کر سکتی ہے۔

کارکردگی میں کمی:

اگر کوئی شخص مسلسل کام کرتا رہے اور اپنے جسم و دماغ کو آرام نہ دے' تو رفتہ رفتہ اس

مِرچو

کے کام کرنے کی صلاحیت گھٹنے لگتی ہے۔ مزید براں وہ جو کام کرتا ہے' اس کا معیار بھی پہلے جیسا نہیں رہتا۔ تفریح کیے بغیر انسان جو بھی کام کرے' اس کی کارکردگی میں رفتہ رفتہ کمی آنے لگتی ہے۔

تفریح کے بغیر:

مسلسل کام انسان کو ذہنی تناؤ (ڈپریشن) کا شکار بنا دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موجودہ زمانے میں ایسے مریضوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ ذہنی تناؤ کے علاج کے دوران ڈاکٹر ایک ہفتے میں کم از کم تین روز ورزش کرنے اور پیدل چلنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

ذہنی تھکن دور کیے بغیر مسلسل کام کرنے کی وجہ سے انسان چڑچڑا بھی ہو جاتا ہے۔ وہ ہر ایک کو کاٹ کھانے کو دوڑتا ہے۔ اسے کوئی بھی چیز اچھی نہیں لگتی۔ کام کی یکسانیت اور ماحول کا تسلسل بھی انسان کا مزاج اکھڑ بنا دیتا ہے۔ اس چڑچڑے پن کا منفی اثر خود انسان کے علاوہ اردگرد کے لوگوں پر بھی پڑتا ہے۔ خصوصاً یہ ازدواجی زندگی کے لیے سم قاتل ہے۔ ہر ایک کو جھڑکنا اور ذرا سی بات پر ناراض ہونا اسی چڑچڑے پن کا نتیجہ ہے۔ نتیجۃً نہ تو گھر کا ماحول صحت مند رہتا ہے اور نہ ہی دفتر کا۔ تعلقات میں خاص قسم کا تناؤ آ جاتا ہے۔ لوگ دور دور رہنے لگتے ہیں اور یوں انسان اکیلا رہ جاتا ہے۔

مادہ پرستی:

زیادہ سے زیادہ دولت کمانے کی جستجو ہی انسان کو زیادہ کام کرنے پر اکساتی ہے۔ زیادہ دولت' زیادہ شہرت اور زیادہ عزت کے حصول کی خواہش مستقل مصروفیت کا سبب بنتی ہے۔ تاہم اس فہرست میں وہ لوگ شامل نہیں جو فقط روٹی' کپڑا اور مکان کے حصول کی خاطر روز و شب محنت کر رہے ہیں۔ انہیں بھی تفریح کی ضرورت ہے مگر ان کی مجبوری ہے کہ وہ زیادہ کام کریں۔ ہمارا مرکز وہ لوگ ہیں جنہیں زندگی کی ہر آسائش حاصل ہے' اس کے باوجود وہ مزید کمانے کی جستجو میں لگے رہتے ہیں۔ ایسے لوگ رفتہ رفتہ مادہ پرست ہو جاتے ہیں جو شخص یہ سمجھتا ہے کہ اس پر اس کے نفس' اہل و عیال' عزیز و اقارب اور دوستوں کا بھی

حق ہے اور وہ ان کے لیے وقت بھی نکالتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے ہاں جذبات و احساسات کی قدر ہے۔ یقیناً ایسا شخص مشین نہیں کہلا سکتا۔ وہ پھر ہنسی خوشی دوسروں کے کام بھی کرتا ہے اور اپنے بھی!

وقت کیسے نکالا جائے؟

تفریح سے دوری کی سب سے بڑی وجہ وقت کی کمی سمجھی جاتی ہے۔ ہر جگہ اسی بات کا رونا رویا جاتا ہے کہ وقت کہاں سے لائیں۔ ضروری کاموں کے لیے وقت نہیں ملتا' تفریح کے لیے کہاں سے نکالیں۔ یہ مسئلہ بڑے شہروں میں نمایاں ہے۔ وہاں وقت کی کمی پوری کرنے کے لیے لوگوں نے کام کی رفتار تیز کر دی اور اوقات بڑھا دیے۔ مگر اس سے وقت بچا تو کجا کام اور بڑھ گیا۔ زندگی کی رفتار میں اضافے کے باعث فطرت کے ساتھ ہم آہنگی متاثر ہونے لگی۔ نتیجہ یہ نکلا کہ نہ تو وقت ہی قابو میں رہا اور نہ کام میں کمی واقع ہوئی۔

زندگی میں توازن لائیے:

وقت تو ایک دن میں وہی ۲۴ گھنٹے ہیں اسے بڑھایا نہیں جا سکتا ہاں البتہ بھاگ بھاگ کر ہم زیادہ کام کر لیتے ہیں۔ تاہم وقت کو قابو نہیں کیا جا سکتا، وہ منجمد ہے البتہ انسان خود کو قابو کر سکتا ہے۔ انسان کے اس خود مرتب انتظام میں اس بات کا بڑا دخل ہے کہ وہ اپنی ترجیحات صحیح مقرر کرے' یہ دیکھے کہ زندگی کو ایک متوازن انداز میں گزارنے کے لئے کیا کرنا ضروری ہے۔ مثلاً لوگوں سے تعلقات میں بہتری' خصوصاً افراد خانہ اور عزیز و اقارب سے اپنی ذات کا اپنے اوپر حق سمجھنا وغیرہ۔ بس یوں سمجھئے کہ تمام شعبہ ہائے زندگی میں ایک توازن پیدا کرنا ہی خود انتظامی ہے اور اسی توازن کا نام خوبصورتی ہے۔

افراد خانہ کے ساتھ وقت گزارنا:

عموماً لوگ اس بات کا شعور نہیں رکھتے کہ افراد خانہ کے ساتھ وقت گزارنا کتنا اہم ہے۔ ماں باپ اگر ساتھ رہتے ہیں تو ہر روز ان کے ساتھ کچھ وقت گزارنا کئی فوائد دیتا ہے۔

ایک تو مختلف مسائل کے حل میں ان کے تجربے سے مدد ملتی ہے پھر ایک دلی تعلق قائم رہتا ہے۔ ان کے بعض مشورے نہایت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ بچوں بیوی کے لیے بھی وقت نکالنا نہایت ضروری ہے۔ انہیں اس بات کا احساس رہتا ہے کہ آپ ان کی زندگی کا حصہ ہیں۔ یہی احساس رشتوں کی مضبوطی کا باعث بنتا ہے۔ سارے دن کی پریشانیاں اور تفکرات کے بعد افرادِ خانہ کے ساتھ بسر کیا ہوا وقت پریشر ککر کے نکاس کی طرح ہے جس سے پریشانی کے سب بخارات نکل جاتے ہیں۔

رشتے داروں اور احباب سے ملاقات:

رشتے داروں اور دوستوں سے وقتاً فوقتاً ملاقات نہایت ضروری ہے۔ یہ تعلقات انسان کی جذباتی قوت میں اضافہ کرتے ہیں۔ آپ کی جن ذہنی ضروریات کی تسکین گھر والوں سے نہیں ہو پاتی وہ دوستوں اور عزیز و اقارب سے ملنے سے پوری ہو جاتی ہے۔

فی زمانہ انسان تیزی سے فطرت سے دور اور مصنوعی ماحول سے قریب ہوتا جا رہا ہے۔ فطرت سے یہ دوری اور روزمرہ کی مصروفیات دودھاری تلوار کی طرح انسان کی روح کو کاٹ رہی ہیں۔ آج کے بیشتر انسانوں نے عرصہ دراز سے سورج کو طلوع ہوتے ہوئے نہیں دیکھا۔ ہمارا ایک المیہ یہ بھی ہے کہ ہم ذہنی تناؤ اور روحانی تناؤ کے مابین فرق نہیں جانتے اور کبھی کبھی ذہنی طور پر پرسکون ہونے کے باوجود آپ بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ ایسا عموماً روحانی تناؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ آپ فطرت سے جتنا زیادہ قریب ہوں گے، اتنا ہی روحانی سکون محسوس کریں گے۔ یہی وجہ ہے کہ سمندر، پہاڑ، سبزہ، بارش، آبشار، پرندے وغیرہ آپ کو مسرت بخشتے ہیں۔

فطرت سے یہ قربت روحانی سکون کا باعث ہے۔ ہفتہ یا پندرہ روز میں ایک مرتبہ شہر کے ہنگاموں سے دور ایسی جگہ وقت گزارنا سکون بخشتا ہے جہاں فطری مناظر بھرپور انداز میں جلوہ گر ہوں۔

تفریح کا نظام الاوقات:

تفریح کو زندگی کا ایک لازمی جز سمجھتے ہوئے اس کا نظام الاوقات تیار کرنا ضروری ہے۔ مثلاً روزانہ کسی دوست سے مل لینا یا کسی پارک میں چلے جانا۔ ہر ہفتے ایک بار کسی رشتے دار سے ملنا یا کھانے پر کہیں باہر چلے جانا مناسب ہے۔ اسی طرح مہینے میں ایک آدھ مرتبہ پکنک منا لینا کافی ہے۔ سال میں ایک مرتبہ چند دن کے لیے کسی پرفضا مقام پر تفریح کرنے جایئے۔ ان باتوں سے روزمرہ کے کاموں میں تبدیلی آتی ہے اور یہی خوبصورتی پیدا کرتی ہے، وگرنہ یکسانیت زندگی کو بے مزہ کر دیتی ہے۔

مطالعہ کیجیے:

میلانِ طبع کے حساب سے روزانہ مطالعہ کیجیے، اس سے کئی فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ ایک طرف تو انسان کے علم میں اضافہ ہوتا ہے دوسری طرف فکر کے نئے نئے زاویے سامنے آتے ہیں۔ یوں انسان کی بصیرت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ اکثر اپنے جذبات اور احساسات کی تشریح نہیں کر پاتا، ادب کے مطالعے سے نہ صرف اسے اپنے احساسات و جذبات سے کلی آگاہی حاصل ہوتی ہے بلکہ وہ ان کے اظہار کے طریقے سے بھی بہرہ مند ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں مطالعہ انسان کو بہت سی ذہنی الجھنوں اور نفسیاتی دباؤ سے آزادی دلاتا اور پرسکون کرتا ہے۔ (۳۱)

* * *

اپنا گھر جہنم بننے سے بچائیں

نامناسب انداز اختیار کرنا اور جلی کٹی سنانا کسی بھی مسئلے کا پائیدار حل نہیں

گھر میں داخل ہوتے ہی ذیشان بوکھلا گیا۔ وہ تو دفتر سے یہ سوچ کر خوش خوش چلا تھا کہ گھر جاتے ہی تازہ چائے پی کر کچھ دیر آرام کرے گا لیکن یہاں تو اس کی بیوی نیلوفر اس طرح آگ بگولا بنی بیٹھی تھی جیسے شوہر پر برس پڑنے کو بے تاب ہو۔ وہ سہمے ہوئے ذیشان کو اپنی پریشانیاں چلا چلا کر سنانے لگی۔

''یہ بچے ہیں یا مصیبت ان کی شرارتوں نے' تو میرا ناک میں دم کر دیا ہے۔ آج پھر عدنان کے اسکول سے اس کی شکایت آئی ہے۔ وہ اسکول سے غیر حاضر تھا اور تابندہ آج کے امتحان میں پھر فیل ہوگئی ہے......''

ذیشان کو ایسا لگا جیسے اچانک کسی نے اس کی ناک پر زبردست گھونسا رسید کر دیا ہو۔ اس کا سر چکرانے لگا اور وہ دونوں ہاتھوں میں اپنا سر تھام کر دھپ سے کرسی پر گر پڑا۔ نیلوفر اس کی حالت سے بے خبر ابھی تک چلائے جا رہی تھی۔ ''یہ سب تمہاری ڈھیل کا نتیجہ ہے۔ تمہارے لاڈ پیار نے بچوں کو اتنا سر چڑھا رکھا ہے کہ میری تو کچھ سنتے ہی نہیں۔ بڑے ہو کر یہ کیا بنیں گے' اللہ ہی جانتا ہے۔''

ذیشان کو محسوس ہوا جیسے وہ گھر میں نہیں' کسی جہنم میں داخل ہو گیا ہے جہاں ہر طرف سے انتہائی بھیانک اور خوفناک عفریت اس کے جسم و جان سے لپٹ گئے ہیں۔ اس کا دماغ سائیں سائیں کرنے لگا اور اس کے دل کی دھڑکن تیز سے تیز تر ہوتی گئی۔

گزشتہ چند دن سے اس کے ساتھ یہی کچھ ہو رہا تھا۔ گھر میں داخل ہوتے ہی اس کی بیوی دن بھر کا دکھڑا لے کر دروازے ہی سے اس کے کانوں میں رس' گھولنا شروع کر دیتی اور جہاں جہاں وہ جاتا' اس کے پیچھے پیچھے چلی آتی۔ خوب اچھی طرح چیخ چیخ کرنے کے بعد ہی اس کا غصہ اترتا' تب وہ ٹھنڈے پانی کا ایک گلاس شوہر کے سامنے پٹخ کر چلی جاتی۔

لیکن تب تک ذیشان اس قدر بیزار ہو چکا ہوتا کہ اسے کسی چیز کی سدھ بدھ نہ رہتی اور وہ اپنے خیالوں میں گم ہو کر نہ جانے کہاں کھو جاتا۔

چھ ماہ قبل ڈاکٹر نے اس کا مکمل طبی معائنہ کرنے کے بعد کہا تھا'' آپ کی علامات اس بات کی طرف اشارہ کر رہی ہیں کہ اگر آپ نے احتیاط نہیں کی' تو آپ کو بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) لاحق ہو سکتا ہے۔ پریشان ہونا چھوڑیئے اور ہر الٹی سیدھی بات کو یوں در گزر کر دیا کیجئے جیسے کچھ ہوا ہی نہیں۔''

لیکن یہ کیسے ممکن تھا؟ ہر روز اس کے سامنے ایک ہی کہانی دہرائی جاتی تھی۔ نیلوفر کو جیسے دنیا میں کوئی اور کام ہی نہیں تھا۔ بس اس نے اپنا فرض سمجھ لیا تھا کہ گھر کے دروازے پر شوہر کے قدم رکھتے ہی بے کم و کاست جو منہ میں آئے سنا ڈالو اور اس بات سے بالکل بے پروا ہو جاؤ کہ وہ آدمی جو دن بھر محنت مشقت کر کے لوٹا ہے' اسے بھی سکون کی ایک گھڑی چاہیے۔ اس کا بھی دل چاہتا ہوگا کہ جب وہ گھر میں داخل ہو تو ایک خوشگوار اور پیار بھری مسکراہٹ اس کا استقبال کرے۔ لیکن ذیشان کے نصیب میں یہ سب کہاں؟''

اس کا تو نیلوفر جیسی زبان دراز اور احمق بیوی سے واسطہ پڑ گیا تھا جو شوہر کا دل جیتنے کے فن سے بالکل ناواقف تھی۔ دنیا میں نیلوفر جیسی بے شمار خواتین ہیں جنہوں نے کبھی یہ نہیں سوچا کہ ان کا شوہر کے ساتھ سلوک اور برتاؤ کیسا ہونا چاہیے' خاص طور پر اس وقت جب وہ تھکا ہارا گھر میں داخل ہو رہا ہو۔

ادھر عورتیں کریں بھی تو کیا؟ روزانہ کے کاموں کی زیادتی سے پریشان اور طرح طرح کی ذہنی الجھنوں سے نجات حاصل کرنے کا ایک ہی طریقہ ان کی سمجھ میں آتا ہے کہ جلد از جلد اپنا بوجھ اتار پھینکیں۔ پڑوسن سے نوک جھونک' برتن ٹوٹ جانا' ملازم پر کسی بات کا غصہ' بچوں کی شرارتیں، یہ سارا جمع جتھا ان کے لیے ایسا وبال ہے جو وہ کسی طرح برداشت نہیں کر پاتیں اور شوہر کے گھر میں داخل ہوتے ہی اس کے سر ڈال کر چین و سکون کی سانس لیتی ہیں۔

مگر ایسی خواتین اس بات کی طرف توجہ نہیں دیتیں کہ ان کی یہ حرکت کتنی تباہ کن ثابت ہو سکتی ہے۔ مرد اگر زیادہ غصہ ور ہے' تو جھنجھلاہٹ میں وہ الٹی سیدھی سنانے کے علاوہ ہاتھ

بھی اٹھا سکتا ہے۔ اس طرح گھریلو زندگی اجیرن بن جاتی ہے۔ اگر مرد کان دبا کر سب کچھ برداشت کر لے، تو اس کا مطلب ہے کہ وہ اندر ہی اندر گھٹ رہا ہے اور اپنی جان جلا رہا ہے۔ گویا اندرونی طور پر ان جلی کٹی باتوں کا اثر براہ راست اس کے جسم پر پڑتا ہے اور کسی بھی وقت کوئی بیماری اس پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔

ایک رات ذیشان کو گھر پہنچتے پہنچتے خاصی دیر ہو گئی۔ آج دفتر میں چند فوری نوعیت کے کام آن پڑے تھے اس سلسلے میں اس کی منیجر سے کچھ تلخی بھی ہوئی۔ راستے بھر اس کا مزاج خراب رہا۔ جب گھر پہنچا تو سر درد کی شدت سے بے چین تھا۔ اس نے فیصلہ کر رکھا تھا کہ چائے کے ساتھ سر درد کی گولی کھا کر کچھ دیر آرام کرے گا اور اس کے بعد کھانا کھائے گا۔

وہ اپنی ذہنی پریشانی میں یہ بات بالکل ہی فراموش کر گیا کہ اس نے بیگم سے وعدہ کیا تھا کہ واپسی پر سینما کے ٹکٹ لے کر آئے گا اور پھر دونوں وہ فلم دیکھنے چلیں گے جس کا بہت شہرہ تھا۔ اتفاق سے دوسرے ہی دن وہ فلم سینما ہاؤس سے اترنے والی تھی۔ لہٰذا آج ہی اس کا دیکھنا ضروری تھا۔

ابھی اس نے کار دروازے کے قریب روکی ہی تھی، کہ دیکھا نیلوفر زرق برق لباس میں ملبوس، میک اپ سے آراستہ دروازے کو تالا لگا کر اس کی جانب بڑھی چلی آ رہی ہے۔۔ وہ ذیشان کے قریب آتے ہی اس پر برس پڑی ''یہ تمہارے آنے کا وقت ہے؟ میں کب سے تیار بیٹھی تمہاری راہ دیکھ رہی ہوں۔ خیر! چلو جلدی چلو۔ ابھی ہم فلم دیکھ سکتے ہیں۔ میں نے تمہارے انتظار میں کھانا بھی نہیں کھایا۔ واپسی میں ہم کسی ہوٹل میں کھا لیں گے۔''

''یا خدا!'' ذیشان کو اپنا وعدہ یاد آیا، تو اس نے اپنا سر دونوں ہاتھوں سے تھام لیا۔

''نیلوفر! میں معذرت چاہتا ہوں، میں ٹکٹ لانا بھول گیا اور اس وقت میں سر درد سے بہت پریشان ہوں۔ ہم لوگ پھر کبھی چلیں گے۔'' ذیشان نے مفاہمانہ انداز میں کہا۔

نیلوفر کو جیسے آگ لگ گئی ''میں دو گھنٹے سے تمہارا انتظار کر رہی ہوں اور تمہارے پاس لے دے کے میرے لیے یہی جواب ہے۔ کبھی تم نے میرا خیال کیا ہے؟ میں کن حالات میں تمہارے ساتھ گزارہ کر رہی ہوں یہ میرا ہی دل جانتا ہے۔ تمہیں، تو میری ذرا بھی پروا

نہیں۔ پتا نہیں کیا دیکھ کر میرے ماں باپ نے تمہارے ساتھ شادی کر دی۔'' اور پھر وہ رونے پر آمادہ نظر آنے لگی۔

ذیشان نے اس کا بازو سختی سے پکڑا اور گھر کے اندر آ کر اسے کافی سخت سست کہہ ڈالا۔ نتیجہ یہ نکلا کہ دونوں ایک دوسرے سے روٹھ کر کھائے پیئے بغیر اپنے اپنے کمرے میں چلے گئے اور پھر کئی دنوں تک دونوں کے درمیان بات چیت بند رہی۔

نیلوفر اگر ذرا بھی فراخ دلی سے کام لیتی اور اپنے آپ کو ذیشان کی جگہ رکھ کر ٹھنڈے دل سے غور کرتی، تو بات بگڑنے سے بچ سکتی تھی۔ ایسے موقع پر ہنس کر معاملے کو درگزر کر دینا چاہیے تھا۔ وہ ذیشان کو پیار سے ایک پیالی چائے پلا دیتی اور خوشگوار مسکراہٹ کے ساتھ اس سے تبادلہ خیال کرتی، تو بات ہی دوسری ہوتی۔ نہ دونوں میں تلخی بڑھتی اور نہ دونوں ایک دوسرے سے سرگراں ہوتے۔

لیکن اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ ایک فریق ہر موقع پر ہتھیار ڈال دے اور دوسرا اپنی من مانی کرتا رہے۔ ہر بات اور ہر کام کا خاص طریقہ کار ہوتا ہے۔ ہر عورت کو کوشش کرنی چاہیے کہ وہ اپنے شوہر کو اپنا گرویدہ بنا لے یہ کام صرف برداشت کرنے اور اپنی شیریں بیانی سے انجام دیا جا سکتا ہے۔ ہر وقت نامناسب انداز اختیار کرنا اور جلی کٹی سنانا کسی بھی مسئلے کا حل نہیں۔

جب بھی کوئی نازک صورت حال پیش آئے، تو ٹھنڈے دل و دماغ سے کام لے کر معاملہ رفع دفع کر دیں پھر کچھ دیر ٹھہر کر اطمینان سے شوہر کے ساتھ گفتگو کریں۔ اس کا نقطہ نظر سنیں اور اپنی بات سمجھائیں۔ آپس میں پیار محبت بڑھانے میں بیوی کا رویہ بیادی حیثیت رکھتا ہے۔ اپنے جیون ساتھی کو اہمیت دینا اور اسے سکھی رکھنا ہی ایک بیوی کا بہترین طرز عمل ہے۔ عموماً کوئی بھی مرد گھر سے باہر عیش کرنے نہیں جاتا، رزق کمانا بے حد مشقت طلب کام ہے، اسی لیے تو خدا نے عورت کو اس سے مبرا رکھا ہے۔ بیوی شوہر کی تکلیف کا احساس کرے گی، تو یقیناً اسی کی قدر و قیمت بڑھے گی۔ پھر شوہر بھی اسے سکھی رکھنے کی زیادہ سے زیادہ کوشش کرے گا۔ (۳۲)

خودکشی کیوں؟

’’موجودہ زمانہ ایک مختلف زمانہ ہے۔ ناگہانی مصیبتیں، انجانی آفات اور برائیاں انسان میں تلخی پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ یہاں دنگا فساد، بغاوت، سرکشی اور روز افزوں برائیاں ہیں جو صبح سویرے سے رات دیر گئے تک انسانی ذہن پر مسلسل اثر انداز ہوتی ہیں۔ یہ ذہن کو زخمی اور ذہنی صلاحیتوں کو کم کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ جسم اور جسم کے عضلات کو بھی ناکارہ بناتی ہیں۔‘‘

درج بالا تحریر کو پڑھ کر آپ کہیں گے کہ بے شک موجودہ زمانے میں بنی نوع انسان کو ان تمام مسائل کا سامنا تو ہے، لیکن یہ تحریر موجودہ زمانے کی نہیں، بلکہ آج سے تقریباً چار ہزار سات سو سال قبل ایک چینی وقائع نگار کے قلم سے لکھی گئی اور کرب یا دباؤ (Stress) پر گراں قدر تحقیقی کام کرنے کی وجہ سے عالمی شہرت پانے والے ڈاکٹر ہربرٹ بینسن (Herbert Benson) نے اپنے ایک مضمون میں اس اقتباس کو شامل کیا ہے۔

یہ دنیا ابتدا سے ہی مشکلات اور مصائب سے پر رہی ہے۔ معاشی، معاشرتی، اور ذہنی دباؤ کو نہ برداشت کرنے کی صورت میں خودکشی بھی ایک کہنہ رویہ ہے۔ بعض معاشروں میں تو نہ صرف یہ کہ خودکشی کو جرم نہیں قرار دیا گیا تھا، بلکہ اسے گناہوں کا کفارہ اور نجات کا ذریعہ سمجھا جاتا تھا۔ معاشی اور معاشرتی حالات، فکری و اخلاقی رویوں اور قدروں میں مسلسل تبدیلی کے سبب زمانہ ہمیشہ سے پیچیدہ تر اور مشکل سے مشکل تر ہوتا جاتا ہے اور یہ صورت حال ذہنی دباؤ کو مسلسل بڑھاتی ہے۔

کبھی کبھار ہو جانے والے خودکشی کے واقعات کو نظر انداز کیا جا سکتا ہے، لیکن پاکستان میں خودکشی کا مسلسل بڑھتا ہوا رجحان انتہائی تشویش ناک ہے۔ اسلام کی رو سے خودکشی کرنے والے کی بخشش ممکن نہیں۔ اس حکم صریح کے باوجود اخبارات میں روزانہ کم از کم

ایک ورنہ دو تین خبریں خودکشی کی موجود ہوتی ہیں۔ خودکشی کرنے والوں میں معاشی، معاشرتی تعلیمی حوالے سے ہر طبقے کے لوگ، بوڑھے، جوان، نوجوان، خواتین، مرد سب شامل ہیں۔ یہاں تک ہم بتدریج پہنچے ہیں، اچانک نہیں۔ ابتدا میں کسی قدر اکتاہٹ، کسی قدر جھنجھلاہٹ، کسی قدر بے گانگی اور شکایت، پھر غصہ، نفرت پھر ایذا پسندی اور ایذا رسانی اور پر تشدد جرائم کی طرف مائل طبیعت کی منزل آئی ہے۔

ہمارے ملک میں نہ صرف یہ کہ مرض کی ابتدائی اور درمیانی حالتوں میں اس دگرگوں ہوتی صورت حال کو قابل توجہ نہ سمجھا گیا، بلکہ مرض کے آخری درجے (خودکشی کی ناقابل مدافعت خواہش) پر پہنچ جانے کے باوجود ایسا لگتا ہے کہ کوئی قومی ادارہ یا معاشی، سماجی، نفسیاتی ماہرین اس صورت حال کی دہشت ناکی پر سنجیدہ توجہ دینے کو تیار نہیں ہیں۔ ملک کی اکثریت جس معاشی، معاشرتی اور نفسیاتی دباؤ سے اس وقت دوچار ہے وہ اظہر من الشمس ہے۔ ذلت اور کسمپرسی کی زندگی، انتہائی یاس اور ناراضی کی ذہنی کیفیت اور اس کیفیت میں مار ڈالنے یا مرنے کی منہ زور خواہش پر از خود قابو نہیں پایا جا سکتا۔ ایسے وقت میں کسی مددگار کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ تو پسے ہوئے پس ماندہ طبقے کی بات ہوئی، تعلیم یافتہ اور سنجیدہ فکر لوگوں کا طبقہ اور وہ طبقہ جس کے افراد سونے کا چمچہ منہ لے کر پیدا ہوئے ہیں ان میں خودکشی کا رجحان کیوں؟ جواب یہ ہے کہ اہل علم کی نظر ان عوامل پر بھی ہے جنہوں نے ہمارے حال کو اس قدر بدحال کیا ہے اور ان عوامل پر بھی ہے، جو آج روا رکھے جا رہے ہیں اور جن کے نتیجے میں ہمارا مستقبل ان کو ہمارے حال سے زیادہ تاریک نظر آ رہا ہے۔ ان کا کچھ بس نہیں چلتا۔ اہل علم اور دانشوروں کی پکار کو ہمارے ملک میں دیوانے کی بڑ سمجھا جاتا ہے۔ علم و فضل، دانش و دانائی کی ہمارے ملک میں قطعی پذیرائی نہیں۔ انفرادی اور اجتماعی، قومی اور بین الاقوامی سطح پر ہمارا عزت و احترام سے محروم ہو جانا بھی اہل علم اور سنجیدہ فکر طبقے کے لیے ایسا طوق ذلت ہے، کہ بعض اوقات انتہائی ذہنی دباؤ کی صورت میں وہ موت کو اس ذلت پر ترجیح دیتے ہیں۔

طبقۂ امرا کا مسئلہ ذرا مختلف ہے۔ عزت واحترام پانے کی فطری خواہش ان میں بھی موجود ہے، بلکہ بوجوہ بدرجۂ اتم موجود ہے۔ وہ اپنے ٹھاٹ باٹ اور شان وشوکت کا فیاضانہ مظاہرہ کر کے لوگوں کو متاثر کرنے اور احترام وعزت حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں، لیکن محروم طبقہ شان وشوکت کے اس مظاہرے سے متاثر نہیں، متنفر ہوتا ہے۔ یہ ردعمل طبقہ امرا میں مایوسی پیدا کرتا ہے اور مایوسی سے خودکشی کا رجحان پیدا ہوتا ہے۔

ایک شے اس کے علاوہ بھی ہے ”انسانی ضمیر یا ازلی اور ابدی سچائی!“ شان وشوکت اور داد و دہش کے مظاہروں سے ہو سکتا ہے کہ ہم دوسروں کی نظروں میں محترم ہو جائیں، لیکن خود اپنی نظر میں محترم ہونے کے لئے ہمیں سچائی کے اس ازلی وابدی پیمانے پر پورا اترنا ہوگا جسے انسان کا ضمیر کہا جاتا ہے۔ نیکی اور بدی کو ماپنے کے لیے ضمیر کے اپنے پیمانے ہیں۔ امیر ہو یا غریب، عالم وفاضل ہو یا ناخواندہ، جوان ہو یا بوڑھا، مرد ہو یا عورت، یاد رکھیے اگر اس میں احترام ذات ہے، اگر وہ اپنی عزت آپ کرتا ہے تو وہ خودکشی نہیں کرے گا، خواہ حالات کیسے ہی کیوں نہ ہوں۔

ہم پاکستانی اس وقت ایک قوم نہیں ایک انبوہ ہیں۔ پراگندہ ذہن، منتشر الخیال، زود رنج، غضب ناک، مائل انتقام، بے عمل اور مایوسی۔ جیسا کہ عرض کیا گیا انسان ابتدا سے ہی بوجوہ ذہنی دباؤ کا شکار رہا ہے اور ابتدا سے ہی درددل رکھنے والے اصحاب علم وفکر انسان کے مسائل کا حل ڈھونڈتے اور پاتے رہے ہیں۔ مغربی ممالک میں قدم قدم پر ایسے ادارے موجود ہیں جو پریشان حال لوگوں کی مدد اور رہنمائی کرتے ہیں۔ ہمارے ملک میں اس قدر سنگین حالات کے باوجود مدد ورہنمائی کے ایسے اداروں کا سرے سے کوئی وجود نہیں۔ ایسی صورت میں ضروری ہے کہ ہم اپنے طور پر وہ تمام معلومات حاصل کریں اور وہ تمام طریقے سیکھیں جن کے ذریعے سے حالات کی سنگینی کے باوجود ہم پرسکون، پرامید، بلند حوصلہ اور باعمل ہوں اور یہ صفات دوسروں میں پیدا کرنے کے لیے ان لوگوں کو بھی ان طریقوں سے روشناس کرائیں جو یاس وناامیدی کی گہرائیوں میں ڈوبے ہوئے ہیں اور انہیں امید کی کوئی کرن دکھائی ہی نہیں دیتی۔ (۳۳)

جب جذبات مسئلہ بن جائیں

جذبات سے مغلوب ہونے کے بجائے ان پر قابو پانے کی کوشش کیجیے

جذبات ہماری زندگی کا ایک حصہ ہیں، لیکن بعض اوقات یہ ہمارے لیے مسئلہ بن جاتے ہیں۔ عملی زندگی میں ہر شخص ایسے مواقع سے گزرتا ہے کہ جب شعوری ارادے اور فیصلے دھرے کے دھرے رہ جاتے ہیں اور ہم مکمل طور پر جذبات کی گرفت میں آ جاتے ہیں۔ ناکامیاں، صدمے، معاشی اتار چڑھاؤ، تلخ کلامیاں، دوستوں کا توقعات پر نہ اترنا، ازدواجی الجھنیں وغیرہ جیسے عوامل ہمارے اندر منفی جذبات کا ایک سلسلہ چلا دیتے ہیں جس کے آگے ہم بالکل بے بس ہو جاتے ہیں۔ جذبات کے ہاتھوں بسا اوقات ہماری شخصیت داؤ پر لگ جاتی ہے، حتیٰ کہ محبت اور خوشی جیسے مثبت جذبات بھی قابو سے باہر ہو کر ہمیں نقصان پہنچاتے ہیں۔

اعتدال کی حالت میں جذبات ہمیں کچھ ضرر نہیں پہنچاتے، بلکہ یہ ایک لحاظ سے مفید اور ضروری ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر خوف اور بے چینی کے جذبات ہمیں محتاط بناتے ہیں، تشویش کے جذبات ہمیں اصلاح احوال کی طرف متوجہ کرتے ہیں، دل شکستگی اور محرومی کے جذبات خودانحصاری کی خواہش پیدا کرتے ہیں وغیرہ۔

کیا جذبات پر قابو پایا جا سکتا ہے؟ جی ہاں، کوشش اور مسلسل مشق سے ایسا ممکن ہے۔ البتہ جذبات کو مکمل طور پر کچل دینا ممکن نہیں۔ بعض اوقات ایسا کرنا مضر ہوتا ہے مثلاً کسی عزیز کی وفات پر غم کے جذبات کو دبا دینا مستقل افسردگی کا باعث بن سکتا ہے۔

نیچے چند چٹکلے یا گر دیے جا رہے ہیں جو منفی جذباتی کیفیات میں خود پر قادر رکھنے میں معاون ہوتے ہیں۔

(۱) پریشان کن جذبات کی ایک وجہ آپ کے جسم کا اضطراری ردعمل ہوتا ہے مثلاً پسینے کا

اخراج' تیز دھڑکن' کپکپاہٹ' ہاضمے کا سست پڑ جانا وغیرہ۔ ایسی تبدیلیوں پر آپ کا کچھ اختیار نہیں ہو سکتا۔ ان کی نہ تو کوئی ذمے داری محسوس کیجیے اور نہ ان کے حوالے سے پریشان ہی ہوں۔ یہ ایک قدرتی اور جبلی عمل ہے۔

(۲) اس بات کو قبول کیجیے کہ کسی پریشان کن واقعے سے نہ تو ہمارے جذبات بالکل غیر متاثر رہ سکتے ہیں اور نہ فوراً بحال ہو سکتے ہیں۔ جذبات کا حملہ بھی تعدیوں (انفیکشنز) کی طرح ہوتا ہے جو اپنی مدت پوری کر کے ہی جان چھوڑتے ہیں۔ ان ناخوشگوار جذبات کو یہ سوچ کر پی جایئے کہ "ایسے تجربے کے بعد میرا پریشان ہو جانا بالکل فطری ہے۔ میری جگہ کوئی دوسرا بھی اسی طرح رنجیدہ ہوتا۔" تاہم ایسے جذبات کو خود پر غالب نہ آنے دیجیے۔

(۳) جس رویے اور طرزِ عمل کو آپ معقول اور مفید خیال کرتے ہوں' اس پر خود کو پوری قوت ارادی کے ساتھ قائم رکھیے خواہ آپ کے جذبات آپ کا ساتھ نہ بھی دیں۔ مزاحم جذبات کے باوجود اپنے فیصلے پر ڈٹے رہنا دراصل ایک اعصابی ورزش ہے جس میں بلاشبہ آغاز میں آپ کو دشواری پیش آئے گی، لیکن مسلسل مداومت سے ایسا کرنا آپ کے لیے سہل ہوتا جائے گا۔

(۴) جذباتی بحران کے دوران مسائل کے تدارک کے لیے ایسی تدابیر اختیار کیجیے جو مجرب اور آزمودہ ہوں اور جن کا آپ ماضی میں کامیاب تجربہ کر چکے ہوں۔ نئی تدبیروں اور طریقوں کو آزمانے کا خطرہ نہ لیجیے، کیوں کہ ہنگامی اور اضطراری حالات میں ان کی کامیابی کا امکان کم ہوگا۔

(۵) اضطراب اور پریشانی کے لمحات میں بعض اوقات کچھ نہ کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ الٹے سیدھے قدم اٹھانا مسائل میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ خود کو پرسکون اور قابو میں رکھ کر اچھے حالات کا انتظار کرنا بھی ایک تدبیر ہے۔

(۶) عبادت او دعا کو نہ بھولیے۔ اللہ سے حالات کا مقابلہ کرنے کی طاقت مانگیے۔ اللہ پر بھروسہ آپ کی صلاحیتوں کو معمول سے بہت بہتر اور بلند کر دیتا ہے۔ (۳۴)

استفادہ

اس کتاب کی تالیف میں جن رسالہ جات و کتب سے مدد لی گئی۔

(۱) میم۔الف حکایت اپریل 2002ء
(۲) میم۔الف حکایت نومبر 1994ء
(۳) ڈاکٹر صہیب احمد بٹ حکایت مئی 1994ء
(۴) میم۔الف حکایت مارچ 1999ء
(۵) خلیق تبسم اردو ڈائجسٹ جنوری 1994ء
(۶) میم۔الف حکایت دسمبر 1999ء
(۷) ڈاکٹر محمد ندیم فیصل میر (ایم ڈی) ماہنامہ قومی صحت اکتوبر 2000ء
(۸) حکیم شیخ محمد آصف اقبال ماہنامہ ضیاء الحکمت اگست 2001ء
(۹) چوہدری بشیر احمد ماہنامہ ضیاء الحکمت جولائی 2000ء
(۱۰) شیخ سکندر اقبال ماہنامہ ضیاء الحکمت مئی 2001ء
(۱۱) پروفیسر ارشد جاوید مرحبا صحت ستمبر 2004ء
(۱۲) حکیم راشد حسن ماہنامہ ضیاء الحکمت جون 2001ء
(۱۳) حکیم ضیاء الرحمٰن ماہنامہ ضیاء الحکمت ستمبر 2000ء
(۱۴) ماہنامہ قومی صحت اپریل 2001ء
(۱۵) حکیم فروز الدین اجملی ماہنامہ ضیاء الحکمت اکتوبر 2003ء

مرچو

(۱۶) ڈاکٹر زاہد جاوید ماہنامہ راہنمائے صحت اپریل 2000ء

(۱۷) ارل یوبل مرحبا صحت فروری 2004ء

(۱۸) حکیم فروز الدین اجملی ماہنامہ ضیاء الحکمت جنوری 2003ء

(۱۹) نعیم ابرار ماہنامہ ضیاء الحکمت جولائی 2002ء

(۲۰) خالد محمود وارثی ماہنامہ ضیاء الحکمت جولائی 1998ء

(۲۱) فاروق عظمت سیاہ ڈائجسٹ اکتوبر 1967ء

(۲۲) قاضی ذوالفقار احمد اردو ڈائجسٹ اکتوبر 1992ء

(۲۳) شاہنواز فارقی ماہنامہ ضیاء الحکمت ستمبر 1997ء

(۲۴) حکیم ضیاء الرحمان ماہنامہ ضیاء الحکمت نومبر 1995ء

(۲۵) ہمدرد صحت، نومبر 1981ء

(۲۶) ڈاکٹر فاروق احمد خان مرحبا صحت ستمبر 2004ء

(۲۷) ہمدر صحت ستمبر 1998ء

(۲۸) غزالہ عصمت قومی ڈائجسٹ جولائی 2005ء

(۲۹) ہنری سلاسر اردو ڈائجسٹ مئی 2005ء

(۳۰) ناصر حمید اردو ڈائجسٹ جولائی 2005ء

(۳۱) محمد شمیم مرتضٰی اردو ڈائجسٹ جولائی 2005ء

(۳۲) الفرح عظمٰی اردو ڈائجسٹ جولائی 2005

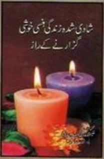
(۳۳) شمیم بلگرامی ہمدرد، صحت، دسمبر 2002ء

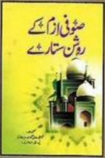
(۳۴) عرفان محمود ہمدرد، صحت، دسمبر 2002ء

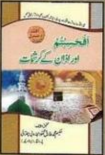
* * *

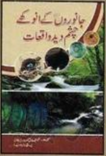
مرچو
مالك كل ميرے والدين پر رحم فرما .... آمين

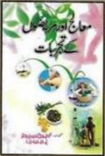
خطباتِ عبقری


شادی شدہ زندگی خوشی خوشی
گزارنے کے راز

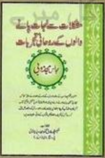

صوفی ازم کے
روشن ستارے

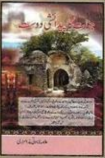

اَفحسبتم
اور اذان کے کرشمات


جانوروں کے انوکھے
چشم دید واقعات


معالج اور مریضوں
کے تجربات

اے مالکِ کل، میرے والدین پر رحم فرما...... آمین


مشکلات سے نجات پانے
والوں کے روحانی تجربات


جنات کے پیدائشی دوست

گھریلو الجھنوں کا
قرآنی اور روحانی علاج

دفتر ماہنامہ "عبقری"

مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک نزد گوگا نیلام گھر عبقری سٹریٹ لاہور۔

فون: 042-37552384 موبائل: 0322-4688313

Email: contact@ubqari.org, Website: www.ubqari.org